

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кабатов Сергей Вячеславович
Должность: Директор Института ветеринарной медицины
Дата подписания: 31.05.2022 21:51:17
Уникальный программный ключ:
260956a74722e37c36df5f17e9b760bf9067163bb37f48258f297dafcc5809af

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ



УТВЕРЖДАЮ

Директор института ветеринарной медицины
С.В. Кабатов

«29» апреля 2022 г.

Кафедра Педагогики и социально-экономических дисциплин

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.35 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки **35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции**

Профиль: **Технология производства, хранения и переработки продукции животноводства и растениеводства**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**
Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная, заочная**

Троицк
2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.07.2017 г. № 669. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Составитель – кандидат технических наук, доцент кафедры Педагогика и социально-экономических дисциплин Е.В. Улитин

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры Педагогика и социально-экономических дисциплин

«25» апреля 2022 г. (протокол № 8).

Зав. кафедрой Педагогика и
социально-экономических дисциплин
кандидат педагогических наук, доцент



(подпись)

Н.П. Тропникова

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией Института ветеринарной медицины

«28» апреля 2022 г. (протокол № 6).

Председатель методической комиссии
Института ветеринарной медицины,
кандидат ветеринарных наук, доцент



(подпись)

Н.А. Журавель

Директор Научной библиотеки





(подпись)

И.В. Шатрова

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП		4
	1.1.	Цель и задачи дисциплины	4
	1.2.	Компетенции и индикаторы их достижений	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП		5
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы		5
	3.1.	Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	5
	3.2.	Распределение учебного времени по разделам и темам	5
4.	Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку		17
	4.1.	Содержание дисциплины	17
	4.2.	Содержание лекций	19
	4.3.	Содержание лабораторных занятий	19
	4.4.	Содержание практических занятий	19
	4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	25
	4.5.1.	Виды самостоятельной работы обучающихся	25
	4.5.2.	Содержание самостоятельной работы обучающихся	25
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине		29
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине		29
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины		30
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины		30
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины		30
10.	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем		31
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине		31
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся		33
	Лист регистрации изменений		56

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: производственно-технологический, научно-исследовательский.

Цель дисциплины формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры при сохранении и укреплении здоровья, психофизической подготовки и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в соответствии с формируемыми компетенциями.

Задачи дисциплины:

1. осознание социальной значимости физической культуры и её роли в саморазвитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. освоение организационно-управленческих, практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, саморазвитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2 Компетенции и индикаторы их достижений

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания	Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (Б1.О.35,УК-7 -3.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.35,УК- 7-У.1)
	навыки	Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укреп-

		ление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.35,УК-7 -Н.1)
--	--	---

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

3.Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 328 академических часов (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1,2,3,4,5,6 семестрах;
- заочная форма обучения в 6 семестре.

3.1Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*	328	328
Лекции (Л)	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	10
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	-	314
Контроль	-	4
Итого	328	328

3.2 Распределение учебного времени по разделам и темам

Очная форма обучения

№ темы	Наименование раздела и темы	Всего часов	в том числе				кон- троль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Легкая атлетика							
1.1.	Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике	2	x	x	2	x	x
1.2.	Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения	2	x	x	2	x	x
1.3.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег с высокого старта. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
2.4.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта с максимальной скоростью.	2	x	x	2	x	x
1.5.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с бегом	2	x	x	2	x	x
1.6.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с прыжками и преодоление препятствий	2	x	x	2	x	x
1.7.	Метание гранаты. Техника метания	2	x	x	2	x	x
1.8	Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x

1.9	Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции	2	x	x	2	x	x
1.10	Подвижные игры на воздухе	2	x	x	2	x	x
1.11	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	2	x	x	2	x	x
1.12	Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
1.13	Кросс 2000 (девушки), 3000 (юноши) метров	2	x	x	2	x	x
1.14	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	2	x	x	2	x	x
1.15	Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо».	2	x	x	2	x	x
1.16	Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
1.17	Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование.	2	x	x	2	x	x
1.18	Низкий старт. Бег 20,60,100 метров.	2	x	x	2	x	x
1.19	Общефизическая подготовка. Подвижные игры	2	x	x	2	x	x
1.20	ОРУ. Основы техники ходьбы и бега	2	x	x	2	x	x
1.21	ОФП. Основы техники прыжков	2	x	x	2	x	x
1.22	Основы техники метаний. Общеразвивающие и специальные упражнения. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
1.23	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	2	x	x	2	x	x
1.24	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление	2	x	x	2	x	x
1.25	Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо»	2	x	x	2	x	x
1.26	Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс	2	x	x	2	x	x
1.27	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах	2	x	x	2	x	x
1.28	Технико-тактическая подготовка легкоатлетов	2	x	x	2	x	x
1.29	Сдача контрольных нормативов	2	x	x		x	x
Раздел 2. Баскетбол							
2.1.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2	x	x	2	x	x
2.2.	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	2	x	x	2	x	x
2.3.	Передача одной рукой от плеча.	2	x	x	2	x	x
2.4.	Стойка. Передача в движении	2	x	x	2	x	x
2.5	Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое	2	x	x	2	x	x
2.6	Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока	2	x	x	2	x	x
2.7	Ведение – два шага – бросок	2	x	x	2	x	x
2.8	Бросок. Техника броска с места, в движении	2	x	x	2	x	x
2.9	Техника броска в прыжке, штрафной бросок	2	x	x	2	x	x
2.10	Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2	x	x	2	x	x
2.11	Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча.	2	x	x	2	x	x

2.12	ОРУ. Техника игры в защите. Броски в корзину	2	x	x	2	x	x
2.13	Технико-тактическая подготовка. ОФП	2	x	x	2	x	x
2.14	Тактико-техническая подготовка. Учебная игра с разбором	2	x	x	2	x	x
2.15	Передвижение, прыжки, остановки, повороты	2	x	x	2	x	x
2.16	Броски в корзину	2	x	x	2	x	x
2.17	Ведение мяча. Финты. Заслоны	2	x	x	2	x	x
2.18	Баскетбол. Броски. Штрафные броски, позиционные броски. Зонная защита	2	x	x	2	x	x
2.19	Техника игры в защите. Техника игры в нападении	2	x	x	2	x	x
2.20	Правила игры. Судейство. Учебная игра	2	x	x	2	x	x
2.21	Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
2.22	Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении.	2	x	x	2	x	x
2.23	Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении.	2	x	x	2	x	x
2.24	Тактика командной игры в защите, в нападении.	2	x	x	2	x	x
2.25	Штрафные броски. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2	x	x	2	x	x
Раздел 3. Настольный теннис							
3.1.	Настольный теннис. Общеразвивающие упражнения	2	x	x	2	x	x
3.2.	Обучение технике игры: стойки, перемещения	2	x	x	2	x	x
3.3.	Обучение технике игры: хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева	2	x	x	2	x	x
3.4.	Подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа	2	x	x	2	x	x
3.5.	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные)	2	x	x	2	x	x
3.6	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (командные)	2	x	x	2	x	x
3.7	Общездоровьесберегающая подготовка.	2	x	x	2	x	x
3.8	Учебная игра (1х1, 2х2). Правила игры. Судейство	2	x	x	2	x	x
3.9	Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
3.10	Прыжковая подготовка. Учебная игра	2	x	x	2	x	x
3.11	Подачи. Виды подачи	2	x	x	2	x	x
3.12	Приемы мяча. Виды приемов мяча.	2	x	x	2	x	x
3.13	Учебная игра по диагонали. Упражнения с использованием отягощений.	2	x	x	2	x	x
3.14	Учебная игра на все игровое поле	2	x	x	2	x	x
3.15	ОРУ. Подрезка мяча. Двусторонняя игра	2	x	x	2	x	x
3.16	Техническая подготовка обучающихся	2	x	x	2	x	x
3.17	Тактическая подготовка обучающихся	2	x	x	2	x	x
3.18	Технико-тактическая подготовка обучающихся	2	x	x	2	x	x
3.19	Подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
3.20	Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
3.21	Техника нападающего удара. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
3.22	Упражнения с использованием отягощений.	2	x	x	2	x	x

3.23	Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.	2	x	x	2	x	x
3.24	Упражнения направленные на формирования правильной осанки.	2	x	x	2	x	x
3.25	Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.	2	x	x	2	x	x
3.26	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	2	x	x	2	x	x
3.27	Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
Раздел 4. Лыжная подготовка							
4.1	Одновременный одношажный ход, двухшажный ход.	2	x	x	2	x	x
4.2	Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	2	x	x	2	x	x
4.3	Спуски с торможением.	2	x	x	2	x	x
4.4	Переход с одновременных ходов на переменные	2	x	x	2	x	x
4.5	Преодоление подъемов и спусков.	2	x	x	2	x	x
4.6	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	x	x	2	x	x
4.7	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции.	2	x	x	2	x	x
4.8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).	2	x	x	2	x	x
4.9	Лыжная подготовка. Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение с лыжами и палками.	2	x	x	2	x	x
4.10	Ознакомление с простейшими лыжными ходами: попеременные – двухшажный, четырёхшажный; одновременные – безшажный, одношажный, двухшажный.	2	x	x	2	x	x
4.11	Ознакомление с техникой лыжных ходов: комбинированный, коньковый, особенности техники лыжных ходов.	2	x	x	2	x	x
4.12	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными способами ходов в зависимости от рельефа местности.	2	x	x	2	x	x
4.13	Техника прохождения подъёмов, спусков, способы торможений и поворотов на лыжах.	2	x	x	2	x	x
4.14	Специальные подготовительные упражнения: упражнения без палок, обучение скользящему шагу без палок и с хватом палок за середину.	2	x	x	2	x	x
4.15	Совершенствование строевых упражнений с лыжами и палками. Имитация лыжных ходов: попеременных и одновременных.	2	x	x	2	x	x
4.16	Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебном кругу.	2	x	x	2	x	x
4.17	Подготовительные упражнения: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход.	2	x	x	2	x	x
4.18	Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебно-тренировочном круге (1200м.–жен., 1500м.–муж.)	2	x	x	2	x	x
4.19	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): попеременно–двухшажный	2	x	x	2	x	x
4.20	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): одновременный – безшажный, одношажный, двухшажный.	2	x	x	2	x	x
4.21	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый	2	x	x	2	x	x

4.22	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый	2	x	x	2	x	x
4.23	Совершенствование техники подъёмов (ступающим шагом, лесенкой, ёлочкой, скользящим шагом)	2	x	x	2	x	x
4.24	Совершенствование техники спусков (лесенкой, соскальзыванием, на одной лыже, переступанием)	2	x	x	2	x	x
4.25	Совершенствование техники поворотов на лыжах (переступанием, прыжком, торможением, на внутреннем и внешнем канте лыж).	2	x	x	2	x	x
4.26	Совершенствование техники торможений на лыжах (плугом, полуплугом, боком – правой, левой сторонами, палками).	2	x	x	2	x	x
4.27	Прохождение дистанции тренировочного круга: комбинированным способом лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
Раздел 5. Волейбол							
5.1	Волейбол: строевые упражнения: построения и перестроения.	2	x	x	2	x	x
5.2	Техника передвижения игрока на волейбольной площадке.	2	x	x	2	x	x
5.3	Передачи мяча: виды передач мяча.	2	x	x	2	x	x
5.4	Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Страховка.	2	x	x	2	x	x
5.5	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.	2	x	x	2	x	x
5.6	Тактика и техника игры. Нападающий удар.	2	x	x	2	x	x
5.7	Тренировка. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.8	Правила и судейство игры. Учебная игра	2	x	x	2	x	x
5.9	Правила игры. Элементы передвижений, размыкания и смыкания.	2	x	x	2	x	x
5.10	Техника нападения: постановка ног, вертикальное выравнивание.	2	x	x	2	x	x
5.11	Элементы передвижений, размыкания и смыкания.	2	x	x	2	x	x
5.12	Техника нападения: стойки и перемещения. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.13	Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. подача и передача мяча. Элементы индивидуальных действий при подаче и передачи мяча. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.14	Элементы акробатики: лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	x	x	2	x	x
5.15	Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.16	Техника владения мячом: передача мяча одной, двумя руками, на месте и в движении, шагом и бегом. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.17	Техника нападающего удара. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.18	Упражнения с использованием отягощений.	2	x	x	2	x	x
5.19	Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.	2	x	x	2	x	x
5.20	Упражнения направленные на формирования правильной осанки.	2	x	x	2	x	x
5.21	Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.	2	x	x	2	x	x
5.22	Общеразвивающие упражнения. Учебная игра	2	x	x	2	x	x
5.23	Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча.	2	x	x	2	x	x
5.24	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	2	x	x	2	x	x
5.25	Элементы техники игры. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.26	Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	2	x	x	2	x	x

5.27	Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	2	x	x	2	x	x
Раздел 6. Мини - футбол							
6.1	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
6.2	Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия.	2	x	x	2	x	x
6.3	Правила игры. Учебная игра.	2	x	x	2	x	x
6.4	Обще-развивающие упражнения в движении.	2	x	x	2	x	x
6.5	Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия. Судейство и дисциплинарные санкции.	2	x	x	2	x	x
6.6	Строевые упражнения в движении, построения, перестроения, повороты, размыкания, смыкания. Техника остановки и ведения мяча.	2	x	x	2	x	x
6.7	Совершенствование техники полевого игрока: передвижения, финты, остановки и ведения мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков.	2	x	x	2	x	x
6.8	Технические действия полевых игроков: отбор мяча, удары по мячу, вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2	x	x	2	x	x
6.9	Ходьба, бег, прыжки, обще-развивающие упражнения. Элементы тактики игры. Различные системы игровой тактики.	2	x	x	2	x	x
6.10	Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия игроков.	2	x	x	2	x	x
6.11	Обще-развивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия нападающего.	2	x	x	2	x	x
6.12	Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика	2	x	x	2	x	x
6.13	Технические действия защитника, центрального защитника.	2	x	x	2	x	x
6.14	Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия полузащитника, атакующего полузащитника, центрального полузащитника.	2	x	x	2	x	x
6.15	Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: групповая тактика. Технические действия игроков	2	x	x	2	x	x
6.16	Функции игроков: командная тактика. Технические действия игроков	2	x	x	2	x	x
6.17	Тактические действия игроков в нападении. Варианты тактических систем в нападении. Двусторонняя игра	2	x	x	2	x	x
6.18	Общеразвивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	2	x	x	2	x	x
6.19	Общеразвивающие упражнения в движении. Начало игры с центра поля	2	x	x	2	x	x
6.20	Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия.	2	x	x	2	x	x
6.21	Правила игры. Учебная игра. Пробытие штрафного, углового	2	x	x	2	x	x
6.22	Общеразвивающие упражнения в движении. Передачи мяча	2	x	x	2	x	x
6.23	Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия. Судейство и дисциплинарные санкции.	2	x	x	2	x	x
6.24	Строевые упражнения в движении, построения, перестроения, повороты, размыкания, смыкания. Техника остановки и ведения мяча.	2	x	x	2	x	x
6.25	Совершенствование техники полевого игрока: передвижения, финты, остановки и ведения мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков.	2	x	x	2	x	x

6.26	Технические действия полевых игроков: отбор мяча, удары по мячу, вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2	x	x	2	x	x
6.27	Элементы тактики игры. Различные системы игровой тактики. Сдача контрольных нормативов.	2	x	x	2	x	x
	Контроль	x	x	x	x	x	x
	Общая трудоемкость	328	x	x	328	x	x

Заочная форма обучения

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе		
			контактная работа	С Р	контроль
			ПЗ		
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	4	-	4	x
1.2.	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	20	2	18	x
1.3.	Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения	20	2	18	x
1.4.	ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров.	10	-	10	x
1.5.	ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции.	20	-	20	x
1.6.	Совершенствование специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу).	20	-	20	x
1.7.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	8	-	8	x
1.8.	Техника высокого старта. Совершенствование техники стартового ускорения.	8	2	6	x
1.9.	Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров.	6	-	6	x
1.10.	Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки.	12	-	12	x
1.11.	Бег на выносливость.	6	-	6	x
1.12.	Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Сдача контрольных нормативов	20	-	20	x
1.13.	Техника прыжка «согнув ноги». Техника разбега, длина разбега, попадание на планку отталкивания.	10	-	10	x
1.14.	Техника прыжка в длину с места.	12	2	10	x
1.15.	Совершенствование техники прыжка в длину	10	-	10	x
1.16.	Техника отталкивания, фаза полета, приземление.	10	-	10	x
1.17.	Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогнувшись», «ножницами». Индивидуальный выбор способа прыжка.	8	-	8	x
1.18.	Выбор способа прыжка в длину. Совершенствование техники.	6	-	6	x
1.19.	Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.	8	-	8	x
1.20.	Разновидности метаний в легкой атлетике.	10	-	10	x

1.21	Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.	8	-	8	x
1.22	Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	x
1.23	Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.	6	-	6	x
1.24	Совершенствование техники метания гранаты. Специальные упражнения метателя.	6	-	6	x
1.25	Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.	8	-	8	x
1.26	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	8	-	8	x
1.27	ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.	12	-	12	x
1.28	ОРУ. Эстафеты. Бег на виражах.	12	-	12	x
1.29	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.	12	-	12	x
1.30	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	20	2	18	x
Раздел 2. Баскетбол					
2.1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	4	-	4	x
2.2.	Техническая подготовка в баскетболе	20	2	18	x
2.3.	Техника игры в нападении	20	2	18	x
2.4.	Передвижение, прыжки, остановки, повороты	10	-	10	x
2.5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство	20	-	20	x
2.6.	Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча	20	-	20	x
2.7.	Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.	8	-	8	x
2.8.	Ведение мяча. Передача в движении	8	2	6	x
2.9.	ОРУ. Финты	6	-	6	x
2.10	ОРУ. Заслоны	12	-	12	x
2.11	Техника игры в защите	6	-	6	x
2.12	Технико-тактическая подготовка	20	-	20	x
2.13	Совершенствование технической подготовки	10	-	10	x
2.14	Сдача контрольных нормативов	12	2	10	x
2.15	Тактика игры в защите	10	-	10	x

2.16	Тактика игры в нападении. Нападение по зонам	10	-	10	x
2.17	Индивидуальные тактические действия	8	-	8	x
2.18	Групповые тактические действия.	6	-	6	x
2.19	Командные действия.	8	-	8	x
2.20	Блокирование, страховка, скидка.	10	-	10	x
2.21	Позиционное нападение.	8	-	8	x
2.22	Тактика игр в защите	8	-	8	x
2.23	Силовая подготовка	6	-	6	x
2.24	Тактико-техническая подготовка	6	-	6	x
2.25	Совершенствование тактической подготовки	8	-	8	x
2.26	Сдача контрольных нормативов	8	-	8	x
2.27	Общефизическая и силовая подготовка	12	-	12	x
2.28	ОРУ. Учебная игра с разбором	12	-	12	x
2.29	Техника игры в защите. ОФП	12	-	12	x
2.30	Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. ОРУ	20	2	18	x
Раздел 3. Волейбол					
3.1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	4	-	4	x
3.2.	Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	20	2	18	x
3.3.	Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи.	20	2	18	x
3.4.	Нападающий удар. Блокирование. Страховка	10	-	10	x
3.5.	Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.	20	-	20	x
3.6.	Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Поддачи в правую и левую половины площадок.	20	-	20	x
3.7.	Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.	8	-	8	x

3.8.	Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)	8	2	6	x
3.9.	Совершенствование технической подготовки	6	-	6	x
3.10.	Сдача контрольных нормативов	12	-	12	x
3.11.	Тактическая подготовка	6	-	6	x
3.12.	Тактика игры на блоке	20	-	20	x
3.13.	Индивидуальные тактические действия.	10	-	10	x
3.14.	Групповые тактические действия.	12	2	10	x
3.15.	Командные действия.	10	-	10	x
3.16.	Тактика игры в нападении. Нападение по зонам	10	-	10	x
3.17.	Позиционное нападение.	8	-	8	x
3.18.	Тактика игр в защите	6	-	6	x
3.19.	Силовая подготовка	8	-	8	x
3.20.	Тактико-техническая подготовка	10	-	10	x
3.21.	Совершенствование тактической подготовки	8	-	8	x
3.22.	Сдача контрольных нормативов	8	-	8	x
3.23.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	6	-	6	x
3.24.	Общефизическая и силовая подготовка	6	-	6	x
3.25.	Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча	8	-	8	x
3.26.	ОРУ. Учебная игра с разбором ошибок	8	-	8	x
3.27.	ОФП. Прыжковая подготовка. Техника прыжка	12	-	12	x
3.28.	Совершенствование техники приема мяча.	12	-	12	x
3.29.	Совершенствование тактики игры	12	-	12	x
3.30.	Тактико-техническая подготовка	20	2	18	x
Раздел 4. Мини-футбол					

4.1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	4	-	4	x
4.2.	Техническая подготовка.	20	2	18	x
4.3.	Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи	20	2	18	x
4.4.	Нападающий удар	10	-	10	x
4.5.	Начало игры с центра поля	20	-	20	x
4.6.	Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	20	-	20	x
4.7.	Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч	8	-	8	x
4.8.	Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра	8	2	6	x
4.9.	Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)	6	-	6	x
4.10	Техника ударов по мячу ногой	12	-	12	x
4.11	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.	6	-	6	x
4.12	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	20	-	20	x
4.13	Обучение удару мяча головой.	10	-	10	x
4.14	Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.	12	2	10	x
4.15	Совершенствование ударов мяча по воротам	10	-	10	x
4.16	Сдача контрольных нормативов	10	-	10	x
4.17	Тактическая подготовка	8	-	8	x
4.18	Совершенствование тактической подготовки	6	-	6	x
4.19	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	8	-	8	x
4.20	Тактика нападающих, защитников	10	-	10	x
4.21	Сдача контрольных нормативов	8	-	8	x
4.22	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	8	-	8	x
4.23	Общефизическая и силовая подготовка	6	-	6	x
4.24	Игровой квадрат 4x2, чередование передач по высоте и расстоянию	6	-	6	x

4.25	Пробитие штрафного, углового	8	-	8	x
4.26	Совершенствование техники. Учебная игра	8	-	8	x
4.27	Совершенствование техники остановки мяча. Учебная игра	12	-	12	x
4.28	Судейская практика. Двусторонняя игра	12	-	12	x
4.29	Специальная физическая подготовка	12	-	12	x
4.30	ОРУ. Учебная игра	20	2	18	x
	Контроль	-	x	x	-
	Итого	328	10	318	-

4. Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Рекомендуемый объем практической подготовки (в процентах от количества часов контактной работы) для дисциплин, реализующих:

- универсальные компетенции (УК) от 5 до 15%;

4.1 Содержание дисциплины

Раздел Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20, 60, 100 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах. Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега по дистанции. Преодоления препятствий. Дыхание. Кросс 1000,2000,3000 метров. Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс.

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра.

Основы техники ходьбы и бега.

Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Анализ и современные требования к технике спортивной ходьбы. Анализ и современные требования к технике бега на короткие дистанции. Анализ и современные требования к технике эстафетного бега (4x100 м). Анализ и современные требования к технике бега на средние и длинные дистанции. Анализ и современные требования к технике барьерного бега на 110 м и 100 м. Анализ и современные требования

к технике прыжка в длину способом «ножницы». Анализ и современные требования к технике прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп». Анализ и современные требования к технике метания копья. Анализ и современные требования к технике толкания ядра. Анализ и современные требования к технике метания диска. Анализ и современные требования к технике тройного прыжка. Анализ и современные требования к технике метания молота. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега (4x100 м). Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике барьерного бега на 110м и 100 м. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». Методика проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия.) Правила проведения соревнований по бегу и спортивной ходьбе. Места соревнований и оборудование по бегу и спортивной ходьбе. Обязанности судей на старте, судей-хронометристов, судей на дистанции. Обязанности судей на финише, секретарей по бегу (ходьбе). Правила проведения соревнований по прыжкам. Места соревнований по прыжкам и их оборудование. Обязанности старшего судьи, судей-измерителей и секретарей в прыжках.

Права и обязанности участников соревнований по прыжкам. Правила проведения соревнований по метаниям. Места соревнований по метаниям и их оборудование. Обязанности старшего судьи, судей-измерителей и секретарей в метаниях.

Техники ходьбы и бега на средние и длинные дистанции. Техника прыжков в высоту

Раздел Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра

Раздел Баскетбол

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении. Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое. Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока. Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Тактика игры. Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении. Тактика командной игры в защите, в нападении. Правила игры. Судейская практика.

Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в защите

Раздел Настольный теннис

Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные). Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство.

Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные). Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство

Раздел Мини-футбол

Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового, вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.

Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча.

Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.

Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите Совершенствование техники

4.2. Содержание лекций

Не предусмотрено.

4.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено.

4.4. Содержание практических занятий Очная форма обучения

№ п/п	Название раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем (акад. часов)	Практическая подготовка
1	Легкая атлетика	1 Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике	2	+
		2 Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения	2	+
		3 Высокий старт и стартовый разгон. Бег с высокого старта. Сдача контрольных нормативов	2	+
		4 Низкий старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта с максимальной скоростью.	2	+
		5 ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с бегом	2	+
		6 Прыжки в длину с места. Подвижные игры с прыжками и преодоление препятствий	2	+
		7 Метание гранаты. Техника метания	2	+
		8 Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	2	+
		9 Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции	2	+
		10 Подвижные игры на воздухе	2	+
		11 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	2	+
		12 Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы. Сдача контрольных нормативов	2	+
		13 Кросс 2000 (девушки), 3000 (юноши) метров	2	+
		14 Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	2	+
		15 Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо».	2	+
		16 Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс. Сдача контрольных нормативов	2	+
		17 Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование.	2	+
		18 Низкий старт. Бег 20,60,100 метров.	2	+
		19 Общефизическая подготовка. Подвижные игры	2	+
		20 ОРУ. Основы техники ходьбы и бега	2	+
		21 ОФП. Основы техники прыжков	2	+
		22 Основы техники метаний. Общеразвивающие и специальные упражнения. Сдача контрольных нормативов	2	+
		23 Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	2	+
		24 Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление	2	+

		25 Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо»	2	+
		26 Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс	2	+
		27 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах	2	+
		28 Техничко-тактическая подготовка легкоатлетов	2	+
		29 Сдача контрольных нормативов	2	+
2	Баскетбол	30 Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2	+
		31 Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	2	+
		32 Передача одной рукой от плеча.	2	+
		33 Стойка. Передача в движении	2	+
		34 Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое	2	+
		35 Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока	2	+
		36 Ведение – два шага – бросок	2	+
		37 Бросок. Техника броска с места, в движении	2	+
		38 Техника броска в прыжке, штрафной бросок	2	+
		39 Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2	+
		40 Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча.	2	+
		41 ОРУ. Техника игры в защите. Броски в корзину	2	+
		42 Техничко-тактическая подготовка. ОФП	2	+
		43 Тактико-техническая подготовка. Учебная игра с разбором	2	+
		44 Передвижение, прыжки, остановки, повороты	2	+
		45 Броски в корзину	2	+
		46 Ведение мяча. Финты. Заслоны	2	+
		47 Баскетбол. Броски. Штрафные броски, позиционные броски. Зонная защита	2	+
		48 Техника игры в защите. Техника игры в нападении	2	+
		49 Правила игры. Судейство. Учебная игра	2	+
		50 Сдача контрольных нормативов	2	+
		51 Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении.	2	+
		52 Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении.	2	+
		53 Тактика командной игры в защите, в нападении.	2	+
		54 Штрафные броски. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2	+
		55 Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в защите	2	+
		56 Учебная игра. Сдача контрольных нормативов	2	+
3	Настольный теннис	57 Настольный теннис. Общеразвивающие упражнения	2	+
		58 Обучение технике игры: стойки, перемещения	2	+
		59 Обучение технике игры: хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева	2	+
		60 Поддача и прием подач, поддача «накатом» слева, справа	2	+
		61 Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные)	2	+
		62 Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (командные)	2	+
		63 Общефизическая подготовка.	2	+
		64 Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство	2	+
		65 Сдача контрольных нормативов	2	+
		66 Прыжковая подготовка. Учебная игра	2	+
		67 Поддачи. Виды поддачи	2	+
		68 Приемы мяча. Виды приемов мяча.	2	+
		69 Учебная игра по диагонали. Упражнения с использованием отягощений.	2	+
		70 Учебная игра на все игровое поле	2	+

		71 ОРУ. Подрезка мяча. Двусторонняя игра	2	+
		72 Техническая подготовка обучающихся	2	+
		73 Тактическая подготовка обучающихся	2	+
		74 Техничко-тактическая подготовка обучающихся	2	+
		75 Подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Сдача контрольных нормативов	2	+
		76 Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Двусторонняя игра.	2	+
		77 Техника нападающего удара. Двусторонняя игра.	2	+
		78 Упражнения с использованием отягощений.	2	+
		79 Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.	2	+
		80 Упражнения направленные на формирования правильной осанки.	2	+
		81 Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.	2	+
		82 Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	2	+
		83 Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча. Сдача контрольных нормативов	2	+
4	Лыжная подготовка	84 Одновременный одношажный ход, двушажный ход.	2	+
		85 Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	2	+
		86 Спуски с торможением.	2	+
		87 Переход с одновременных ходов на переменные	2	+
		88 Преодоление подъемов и спусков.	2	+
		89 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	+
		90 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции.	2	+
		91 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).	2	+
		92 Лыжная подготовка. Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение с лыжами и палками.	2	+
		93 Ознакомление с простейшими лыжными ходами: попеременные – двухшажный, четырехшажный; одновременные – безшажный, одношажный, двухшажный.	2	+
		94 Ознакомление с техникой лыжных ходов: комбинированный, коньковый, особенности техники лыжных ходов.	2	+
		95 Совершенствование техники передвижения на лыжах различными способами ходов в зависимости от рельефа местности.	2	+
		96 Техника прохождения подъёмов, спусков, способы торможений и поворотов на лыжах.	2	+
		97 Специальные подготовительные упражнения: упражнения без палок, обучение скользящему шагу без палок и с хватом палок за середину.	2	+
		98 Совершенствование строевых упражнений с лыжами и палками. Имитация лыжных ходов: попеременных и одновременных.	2	+
		99 Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебном кругу.	2	+
		100 Подготовительные упражнения: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход.	2	+
		101 Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебно-тренировочном круге (1200м.–жен., 1500м.–муж.)	2	+
		102 Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): попеременно–двухшажный	2	+
		103 Совершенствование техники лыжных ходов на учебном	2	+

		круге (200м.): одновременный – безшажный, одношажный, двухшажный.		
		104 Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый	2	+
		105 Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый	2	+
		106 Совершенствование техники подъёмов (ступающим шагом, лесенкой, ёлочкой, скользящим шагом)	2	+
		107 Совершенствование техники спусков (лесенкой, соскальзыванием, на одной лыже, переступанием)	2	+
		108 Совершенствование техники поворотов на лыжах (переступанием, прыжком, торможением, на внутреннем и внешнем канте лыж).	2	+
		109 Совершенствование техники торможений на лыжах (плугом, полуплугом, боком – правой, левой сторонами, палками).	2	+
		110 Прохождение дистанции тренировочного круга: комбинированным способом лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов	2	+
5	Волейбол	111 Волейбол: строевые упражнения: построения и перестроения.	2	+
		112 Техника передвижения игрока на волейбольной площадке.	2	+
		113 Передачи мяча: виды передач мяча.	2	+
		114 Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Страховка.	2	+
		115 Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.	2	+
		116 Тактика и техника игры. Нападающий удар.	2	+
		117 Тренировка. Двусторонняя игра.	2	+
		118 Правила и судейство игры. Учебная игра	2	+
		119 Правила игры. Элементы передвижений, размыкания и смыкания.	2	+
		120 Техника нападения: постановка ног, вертикальное выравнивание.	2	+
		121 Элементы передвижений, размыкания и смыкания.	2	+
		122 Техника нападения: стойки и перемещения. Двусторонняя игра.	2	+
		123 Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Поддача и передача мяча. Элементы индивидуальных действий при подаче и передачи мяча. Двусторонняя игра.	2	+
		124 Элементы акробатики: лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	+
		125 Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Двусторонняя игра.	2	+
		126 Техника владения мячом: передача мяча одной, двумя руками, на месте и в движении, шагом и бегом. Двусторонняя игра.	2	+
		127 Техника нападающего удара. Двусторонняя игра.	2	+
		128 Упражнения с использованием отягощений.	2	+
		129 Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.	2	+
		130 Упражнения направленные на формирования правильной осанки.	2	+
		131 Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.	2	+
		132 Общеразвивающие упражнения. Учебная игра	2	+
		133 Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча.	2	+
		134 Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	2	+

		135 Элементы техники игры. Двусторонняя игра.	2	+
		136 Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	2	+
		137 Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	2	+
6	Мини-футбол	138 Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Сдача контрольных нормативов	2	+
		139 Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия.	2	+
		140 Правила игры. Учебная игра.	2	+
		141 Общеразвивающие упражнения в движении.	2	+
		142 Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия. Судейство и дисциплинарные санкции.	2	+
		143 Строевые упражнения в движении, построения, перестроения, повороты, размыкания, смыкания. Техника остановки и ведения мяча.	2	+
		144 Совершенствование техники полевого игрока: передвижения, финты, остановки и ведения мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков.	2	+
		145 Технические действия полевых игроков: отбор мяча, удары по мячу, вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2	+
		146 Ходьба, бег, прыжки, обще-развивающие упражнения. Элементы тактики игры. Различные системы игровой тактики.	2	+
		147 Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия игроков.	2	+
		148 Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия нападающего.	2	+
		149 Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика	2	+
		150 Технические действия защитника, центрального защитника.	2	+
		151 Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия полузащитника, атакующего полузащитника, центрального полузащитника.	2	+
		152 Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: групповая тактика. Технические действия игроков	2	+
		153 Функции игроков: командная тактика. Технические действия игроков	2	+
		154 Тактические действия игроков в нападении. Варианты тактических систем в нападении. Двусторонняя игра	2	+
		155 Общеразвивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	2	+
		156 Общеразвивающие упражнения в движении. Начало игры с центра поля	2	+
		157 Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия.	2	+
		158 Правила игры. Учебная игра. Пробитие штрафного, углового	2	+
		159 Общеразвивающие упражнения в движении. Передачи мяча	2	+
		160 Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия. Судейство и дисциплинарные санкции.	2	+
		161 Строевые упражнения в движении, построения, перестроения, повороты, размыкания, смыкания. Техника остановки и ведения мяча.	2	+
		162 Совершенствование техники полевого игрока:	2	+

	передвижения, финты, остановки и ведения мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков.		
	163 Технические действия полевых игроков: отбор мяча, удары по мячу, вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2	+
	164 Элементы тактики игры. Различные системы игровой тактики. Сдача контрольных нормативов.	2	+
	ИТОГО:	328	15%

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов	Практическая подготовка
Раздел 1. Легкая атлетика			
1.	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	2	+
2.	Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения	2	+
3.	Техника высокого старта. Совершенствование техники стартового ускорения.	2	+
4.	Техника прыжка в длину с места.	2	+
5.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	2	+
Раздел 2. Баскетбол			
1.	Техническая подготовка в баскетболе	2	+
2.	Техника игры в нападении	2	+
3.	Ведение мяча. Передача в движении	2	+
4.	Сдача контрольных нормативов	2	+
5.	Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. ОРУ	2	+
Раздел 3. Волейбол			
1.	Техническая подготовка. Общеобразовательные и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	2	+
2.	Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи.	2	+
3.	Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)	2	+
4.	Групповые тактические действия.	2	+
5.	Тактико-техническая подготовка	2	+
Раздел 4. Мини-футбол			
1.	Техническая подготовка.	2	+
2.	Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи	2	+
3.	Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра	2	+
4.	Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.	2	+
5.	ОРУ. Учебная игра	2	+
	Итого	10	10 %

4.5 Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся

Виды самостоятельной работы обучающихся	Количество часов	
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	-	318
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-
Итого	-	318

4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Количество часов	
		по очной форме обучения	по заочной форме обучения
Раздел 1. Легкая атлетика			
1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	-	4
2.	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	-	18
3.	Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения	-	18
4.	ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров.	-	10
5.	ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции.	-	20
6.	Совершенствование специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу).	-	20
7.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	-	8
8.	Техника высокого старта. Совершенствование техники стартового ускорения.	-	6
9.	Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров.	-	6
10.	Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки.	-	12
11.	Бег на выносливость.	-	6
12.	Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Сдача контрольных нормативов	-	20
13.	Техника прыжка «согнув ноги». Техника разбега, длина разбега, попадание на планку отталкивания.	-	10
14.	Техника прыжка в длину с места.	-	10
15.	Совершенствование техники прыжка в длину	-	10
16.	Техника отталкивания, фаза полета, приземление.	-	10
17.	Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогнувшись», «ножницами». Индивидуальный выбор способа прыжка.	-	8
18.	Выбор способа прыжка в длину. Совершенствование техники.	-	6
19.	Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.	-	8
20.	Разновидности метаний в легкой атлетике.	-	10
21.	Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.	-	8
22.	Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Сдача контрольных нормативов	-	8
23.	Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.	-	6
24.	Совершенствование техники метания гранаты. Специальные упражнения метателя.	-	6
25.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.	-	8
26.	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	-	8
27.	ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном	-	12

	зале.		
28.	ОРУ. Эстафеты. Бег на виражах.	-	12
29.	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.	-	12
30.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	-	18
Раздел 2. Баскетбол			
1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	-	4
2.	Техническая подготовка в баскетболе	-	18
3.	Техника игры в нападении	-	18
4.	Передвижение, прыжки, остановки, повороты	-	10
5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство	-	20
6.	Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча	-	20
7.	Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.	-	8
8.	Ведение мяча. Передача в движении	-	6
9.	ОРУ. Финты	-	6
10.	ОРУ. Заслоны	-	12
11.	Техника игры в защите	-	6
12.	Технико-тактическая подготовка	-	20
13.	Совершенствование технической подготовки	-	10
14.	Сдача контрольных нормативов	-	10
15.	Тактика игры в защите	-	10
16.	Тактика игры в нападении. Нападение по зонам	-	10
17.	Индивидуальные тактические действия	-	8
18.	Групповые тактические действия.	-	6
19.	Командные действия.	-	8
20.	Блокирование, страховка, скидка.	-	10
21.	Позиционное нападение.	-	8
22.	Тактика игр в защите	-	8
23.	Силовая подготовка	-	6
24.	Тактико-техническая подготовка	-	6
25.	Совершенствование тактической подготовки	-	8
26.	Сдача контрольных нормативов	-	8
27.	Общеспортивная и силовая подготовка	-	12
28.	ОРУ. Учебная игра с разбором	-	12
29.	Техника игры в защите. ОФП	-	12
30.	Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. ОРУ	-	18
Раздел 3. Волейбол			
1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	-	4
2.	Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	-	18
3.	Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча.	-	18

	Нижние передачи.		
4.	Нападающий удар. Блокирование. Страховка	-	10
5.	Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.	-	20
6.	Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.	-	20
7.	Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.	-	8
8.	Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)	-	6
9.	Совершенствование технической подготовки	-	6
10.	Сдача контрольных нормативов	-	12
11.	Тактическая подготовка	-	6
12.	Тактика игры на блоке	-	20
13.	Индивидуальные тактические действия.	-	10
14.	Групповые тактические действия.	-	10
15.	Командные действия.	-	10
16.	Тактика игры в нападении. Нападение по зонам	-	10
17.	Позиционное нападение.	-	8
18.	Тактика игр в защите	-	6
19.	Силовая подготовка	-	8
20.	Тактико-техническая подготовка	-	10
21.	Совершенствование тактической подготовки	-	8
22.	Сдача контрольных нормативов	-	8
23.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	-	6
24.	Общефизическая и силовая подготовка	-	6
25.	Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча	-	8
26.	ОРУ. Учебная игра с разбором ошибок	-	8
27.	ОФП. Прыжковая подготовка. Техника прыжка	-	12
28.	Совершенствование техники приема мяча.	-	12
29.	Совершенствование тактики игры	-	12
30.	Тактико-техническая подготовка	-	18
Раздел 4. Мини-футбол			
1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	-	4
2.	Техническая подготовка.	-	18
3.	Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи	-	18
4.	Нападающий удар	-	10
5.	Начало игры с центра поля	-	20
6.	Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	-	20
7.	Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч	-	8
8.	Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра	-	6

9.	Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)	-	6
10.	Техника ударов по мячу ногой	-	12
11.	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.	-	6
12.	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	-	20
13.	Обучение удару мяча головой.	-	10
14.	Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.	-	10
15.	Совершенствование ударов мяча по воротам	-	10
16.	Сдача контрольных нормативов	-	10
17.	Тактическая подготовка	-	8
18.	Совершенствование тактической подготовки	-	6
19.	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	-	8
20.	Тактика нападающих, защитников	-	10
21.	Сдача контрольных нормативов	-	8
22.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	-	8
23.	Общефизическая и силовая подготовка	-	6
24.	Игровой квадрат 4x2, чередование передач по высоте и расстоянию	-	6
25.	Пробитие штрафного, углового	-	8
26.	Совершенствование техники. Учебная игра	-	8
27.	Совершенствование техники остановки мяча. Учебная игра	-	12
28.	Судейская практика. Двусторонняя игра	-	12
29.	Специальная физическая подготовка	-	12
30.	ОРУ. Учебная игра	-	18
	Итого	-	318

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методические разработки имеются на кафедре физического воспитания и спорта, в научной библиотеке, в локальной сети Института ветеринарной медицины и на сайте ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Улитин Е.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Уровень высшего образования – бакалавриат. Форма обучения: заочная. / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2020. - 15 с. — Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/ivm/01188.pdf>
<https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=7795>

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Для установления соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО разработан фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведе-

ния промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине. Фонд оценочных средств представлен в Приложении.

7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

Основная и дополнительная учебная литература имеется в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

Основная:

1. Завьялов, А.В. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

2. Захарова, Л.В. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]. / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

Дополнительная литература

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

2. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012 - 118 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

3. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова; В.В. Варинин - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 68 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://юургау.рф>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru>
4. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.ru»

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

1. Лечебно-физическая культура при остеохондрозе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. рекомендации для студ., преподавателей и тренеров / Р.Г. Салобуто [и др.]; Южно-Уральский ГАУ, Институт ветеринарной медицины - Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2022 - 48 с. - Доступ из локальной сети ИВМ:.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=7795>.

2. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Уровень высшего образования – бакалавриат. Форма обучения: очная. / Е.В. Улитин,

Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2022. – 13 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=7795>

3. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Уровень высшего образования – бакалавриат. Форма обучения: заочная. / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2022. – 13 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=7795>

4. Улитин Е.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Уровень высшего образования – бакалавриат. Форма обучения: заочная. / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2020. – 15 с. — Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/ivm/01188.pdf>
<https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=7795>

10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В Научной библиотеке с терминальных станций предоставляется доступ к базам данных:

–Электронный каталог Института ветеринарной медицины -
http://nb.sursau.ru:8080/cgi/zgate.exe?Init+IVM_rus1.xml.simpl_IVM1.xsl+rus.

Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

1. Программное обеспечение общего назначения:

1.1 Операционная система Microsoft Windows

1.2 Офисный пакет Microsoft Office

1.3 Программный комплекс для тестирования знаний MyTestXPRo 11.0

1.4 Антивирус Kaspersky Endpoint Security

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебные аудитории для проведения занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения воспитания и спорта

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № II.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- Игровой спортивный зал для проведения практических занятий № 117;

- Тренажерный зал для женщин для проведения практических занятий № 117 А;

- Тренажерный зал для проведения практических занятий № 027;

- Зал борьбы № 044 для проведения практических занятий.

3. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (тренерская, душевая) № 036, № 040.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся

Не предусмотрено.

Перечень оборудования и технических средств обучения

1. т - гриф;
2. горизонтальная скамья для жима лёжа;
3. скамья для жима под углом;
4. тренажер для проработки икр стоя;
5. горизонтальная скамья;
6. скамья с изменяющимся углом;
7. верхний блок;
8. нижний блок;
9. беговая дорожка;
10. вело-тренажеры;
11. гребля;
12. тренажер для растяжки позвоночника;
13. шведская стена;
14. тренажер армспорта;
15. комплексный тренажер («Универсал»);
16. штанга w обр;
17. тренажеры для проработки мышц пресса;
18. ковер татами

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации
обучающихся

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины	35
2.	Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	35
3.	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	36
4.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	36
4.1.	Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки	36
4.1.1.	Опрос на практическом занятии	37
4.1.2.	Оценивание отчета по лабораторной работе	38
4.2.	Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	40
4.2.1.	Зачет/дифференцированный зачет	40

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН			Наименование оценочных средств	
	знания	умения	навыки	Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (Б1.О.35,УК-7 -3.1)	Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.35,УК-7-У.1)	Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.35,УК-7 -Н.1)	Тестирование	Зачёт

2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций

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

Показатели оценивания (Формируемые ЗУН)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий Уровень
Б1.О.35, 3.1	Обучающийся не знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Обучающийся слабо знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными проблемами социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
Б1.О.35, У.1	Обучающийся не умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся слабо умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств
Б1.О.35, Н.1	Обучающийся не владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и	Обучающийся слабо владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и	Обучающийся владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,	Обучающийся свободно владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление

	укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности	укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности	саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности	здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности
--	--	--	---	---

3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, сформированных в процессе освоения дисциплины

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

1. Лечебно-физическая культура при остеохондрозе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. рекомендации для студ., преподавателей и тренеров / Р.Г. Салобуто [и др.]; Южно-Уральский ГАУ, Институт ветеринарной медицины - Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2021 - 48 с. - Доступ из локальной сети ИВМ:.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5981>.

2. Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс]: метод. рекомендации для студ., преподавателей и тренеров / Салобуто Р.Г. [и др.]; Южно-Уральский ГАУ, Институт ветеринарной медицины - Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2021 - 80 с. — Библиогр.: с. 30 (8 назв.) .— 0,9 МВ .— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5981>.

3. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Уровень высшего образования – бакалавриат. Форма обучения: очная, заочная. / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2021. - 13 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5981>

4. Улитин Е.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Уровень высшего образования – бакалавриат. Форма обучения: заочная. / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2020. - 15 с .— Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/ivm/01188.pdf>
<https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5981>

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, по дисциплине «Физическая культура и спорт», приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки

4.1.1. Тестирование

Тестирование используется для оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по отдельным темам или разделам дисциплины. Тест представляет собой комплекс стандартизированных заданий, позволяющий упростить процедуру измерения знаний и умений обучающихся. Обучающимся выдаются тестовые задания с формулировкой вопросов и предложением выбрать один правильный ответ из нескольких вариантов ответов.

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	
1.	<p>1. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростная; - силовая; - гибкость; - общая выносливость. <p>2. Что не относится к физическим способностям?</p> <ul style="list-style-type: none"> - сила; - выносливость; - гибкость; - сила воли. <p>3. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?</p> <ul style="list-style-type: none"> - на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые; - скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые; - силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость; - на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые. <p>4. Выберите правильное понятие общей выносливости?</p> <ul style="list-style-type: none"> - это способность противостоять специфическому утомлению; - это способность противостоять неспецифическому утомлению; - это способность противостоять действию специфических факторов; - это способность противостоять действию неспецифических факторов. <p>5. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</p> <ul style="list-style-type: none"> - снижает активность физического состояния; - способствует усилению кровообращения и обмена веществ; - повышает работоспособность; - ухудшает настроение. <p>6. Физические упражнения – это?</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития; - занятия спортом; - выполнение упражнений с максимальным усилием; - бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол. <p>7. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышают силовые способности; - увеличивают количество жировой ткани; 	<p>ИД-1. УК-7</p> <p>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - улучшают потребление организмом кислорода; - увеличивают эффективность работы сердца. <p>8. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</p> <ul style="list-style-type: none"> - средством развития физических качеств; - средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний; - средством повышения работоспособности; - средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения. <p>9. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для снятия напряжения глаз; - выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц; - ничего не делать; - подвинуть ближе монитор компьютера. <p>10. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие силы; - развитие выносливости; - совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта; - преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта. 	
--	---	--

По результатам теста обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Критерии оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся до начала тестирования. Результат тестирования объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи.

Шкала	Критерии оценивания (% правильных ответов)
Оценка 5 (отлично)	80-100
Оценка 4 (хорошо)	70-79
Оценка 3 (удовлетворительно)	50-69
Оценка 2 (неудовлетворительно)	менее 50

4.1.2. Тестирование (тесты профессионально-прикладной физической подготовки)

Тесты профессионально-прикладной физической (ППФП) подготовки сдаются обучающимися в конце каждого семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов. Обучающиеся специальной медицинской группы сдают тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил».

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
---	--------------------	---

	Женщины	Шкала (баллы)			
		5(отл.)	4(хор.)	3(удовл.)	2(неуд.)
1.	В висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90 ⁰ (кол-во раз)	20-26	16-24	14-18	6-10
2.	Лёжа на бёдрах на скамейке, сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)	35-40	30-35	25-30	15-20
3.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+6
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	18	12	10	6
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	12	10	8
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	150
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г.(м)	21	17	14	10
8.	Бег на 100 метров (с.)	16,4	17,4	17,8	18,8
9.	Бег на 2км (мин.,с.)	10,50	12,30	13,10	14,10
10.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	7,7-7,3	7,8-7,4	8,0-7,6	10,0
Мужчины					
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	10	9	6-8
2.	Отжимание лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)	24-30	22-27	20-25	14-19
3.	Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (кол-во раз)	40-50	35-45	30-40	20-29
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	200
5.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+5
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г.(м)	37	35	33	30
7.	Рывок гири 16 кг (количества раз)	40	30	20	15
8.	Бег на 100 метров (с.)	13,5	14,8	15,1	16,1

ИД-1. УК-7
Поддерживает
должный уровень
физической подго-
товленности для
обеспечения пол-
ноценной соци-
альной и профес-
сиональной дея-
тельности

9.	Бег на 3 км (мин.,с.)	12,30	13,30	14,00	14,30
10.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	6,4- 6,0	6,6-6,2	7,0-6,6	7,7-7,0

Критерии оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся в начале занятий. Оценка объявляется обучающемуся непосредственно после ответа.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка 5 (отлично)	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся полно усвоил учебный материал; - правильно и точно выполняет задание; - укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания; - демонстрирует сформированность и устойчивость знаний, умений и навыков; - могут быть допущены одна–две неточности при выполнении задания.
Оценка 4 (хорошо)	<ul style="list-style-type: none"> ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет место один из недостатков: - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания на оценку «5»;
Оценка 3 (удовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> - неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; - не достаточно правильное выполнение задания; - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания на оценку «4»; - выявлена недостаточная сформированность знаний, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в выполнении задания.
Оценка 2 (неудовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> - допущены ошибки в выполнении задания, которые не исправлены после нескольких попыток; - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания; - не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие знания, умения и навыки.

4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено»; оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» в случае дифференцированного зачета.

Зачет проводится по окончании практических занятий. Зачет принимается преподавателями, проводившими практические занятия, или читающими лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

Присутствие на зачете преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной и воспитательной работе, заместителя директора института по учебной работе не допускается.

Форма(ы) проведения зачета (*устный опрос по билетам, письменная работа, тестирование и др.*) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в секретариате директората зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в секретариат после окончания мероприятия в день проведения зачета или утром следующего дня.

Во время зачета обучающиеся могут пользоваться с разрешения ведущего преподавателя справочной и нормативной литературой, другими пособиями и техническими средствами.

Время подготовки ответа в устной форме при сдаче зачета должно составлять не менее 20 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа - не более 10 минут.

Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины.

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость в день проведения зачета в присутствии самого обучающегося. Преподаватели несут персональную ответственность за своевременность и точность внесения записей о результатах промежуточной аттестации в зачетно-экзаменационную ведомость.

Если обучающийся явился на зачет и отказался от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в зачетно-экзаменационную ведомость ему выставляется оценка «не зачтено».

Неявка на зачет отмечается в зачетно-экзаменационной ведомости словами «не явился».

Нарушение дисциплины, списывание, использование обучающимися неразрешенных печатных и рукописных материалов, мобильных телефонов, коммуникаторов, планшетных компьютеров, ноутбуков и других видов личной коммуникационной и компьютерной техники во время зачета запрещено. В случае нарушения этого требования преподаватель обязан удалить обучающегося из аудитории и проставить ему в ведомости оценку «не зачтено».

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются заместителем директора института по учебной работе.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, сдают зачет в сроки, определяемые Университетом. Информация о ликвидации задолженности отмечается в экзаменационном листе.

Допускается с разрешения заместителя директора института по учебной работе досрочная сдача зачета с записью результатов в экзаменационный лист.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут сдавать зачеты в сроки, установленные индивидуальным учебным планом. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Процедура проведения промежуточной аттестации для особых случаев изложена в «Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП бакалавриата, специалитета и магистратуры» ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	

<p>1.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размеры площадки в волейболе? 2. Размеры площадки в баскетболе? 3. Размеры площадки в мини-футболе? 4. Вес волейбольного мяча, баскетбольного, мини-футбольного? 5. Состав команды в классическом волейболе? 6. Состав команды в баскетболе? 7. Состав команды в мини-футболе? 8. Время необходимое для разминки и разогрева мышц и связок? 9. Продемонстрируйте жесты судьи при нарушении правил игроком? 10. Сколько игровых таймов в баскетболе, волейболе, мини-футболе? 11. Осуществление начального спортивного отбора для занятий легкой атлетикой? 12. Особенности проведения занятий по легкой атлетике в помещении, на воздухе при низкой температуре? 13. Анализ техники и методика обучения метанию гранаты. Типичные ошибки в технике и способы их исправления? 14. Типовая схема обучения технике бега, прыжков, метаний? 15. Основы техники метаний: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика? 16. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе? 17. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе? 18. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника? 19. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч? 20. Опишите основную стойку волейболиста, баскетболиста, футболиста? 21. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье? 22. Учет половых особенностей занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями? 23. Перечислите виды стоек в футболе? 24. Перечислите виды перемещений в футболе? 25. Какие специальные беговые упражнения применяются в футболе? 26. Назовите физические качества, необходимые на уроках футбола? 27. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе? 28. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча»? 29. Что делать со второй неигровой рукой во время игры? 30. Как принимать подачу? 31. Когда атаковать в игре на счет? 32. Какими способами выполняют блок в волейболе? 33. Какие системы командной игры используют волейболисты в защите? 34. В какой последовательности обучают технике передачи 	<p>ИД-1. УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
-----------	---	---

	<p>мяча сверху двумя руками в волейболе?</p> <p>35. Что является главным при освоении выполнения передач в волейболе?</p> <p>36. Какие ошибки наиболее часто допускают волейболисты при освоении техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками?</p> <p>37. Назовите виды ударов в футболе?</p> <p>38. Что такое «сухой лист»?</p> <p>39. Покажите удар «пыром»?</p> <p>40. Покажите удар «щечкой».</p> <p>41. Что такое фол в баскетболе?</p> <p>42. Какие способы нападения применяют в баскетболе?</p> <p>43. Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?</p> <p>44. Методика определения пульса? Его нормы в покое?</p> <p>45. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?</p> <p>46. Профилактика травматизма при игре в футбол, волейбол?</p> <p>47. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды)?</p> <p>48. Процесс восстановления, формы восстановления?</p> <p>49. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в ВУЗе?</p> <p>50. Вес гранаты (мужчины, женщины)?</p> <p>51. Что такое спринт? Длина спринтерских дистанций в легкой атлетике?</p> <p>52. Экипировка легкоатлетов?</p> <p>53. Пр продемонстрируйте жесты судьи при нарушении правил игроком?</p> <p>54. Сколько игровых таймов в баскетболе, волейболе, мини-футболе?</p> <p>55. Приведите примеры упражнений, используемых в легкой атлетике, волейболе, баскетболе, мини-футболе для развития гибкости и подвижности в суставах?</p> <p>56. Составьте комплекс физических упражнений на 15 – 20 минут, если бы вы были сотрудником предприятия?</p> <p>57. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека?</p> <p>58. Роль физической культуры и спорта в развитии общества?</p> <p>59. Назовите физические качества, необходимые на занятии по физической культуре и спорту?</p> <p>60. Какова длина средних и длинных дистанций в легкой атлетике?</p>	
2.	<p>1. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростная; - силовая; - гибкость; - общая выносливость. <p>2. Что не относится к физическим способностям?</p> <ul style="list-style-type: none"> - сила; 	<p>ИД-1. УК-7</p> <p>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес-</p>

<ul style="list-style-type: none"> - выносливость; - гибкость; - сила воли. <p>3. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?</p> <ul style="list-style-type: none"> - на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые; - скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые; - силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость; - на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые. <p>4. Выберите правильное понятие общей выносливости?</p> <ul style="list-style-type: none"> - это способность противостоять специфическому утомлению; - это способность противостоять неспецифическому утомлению; - это способность противостоять действию специфических факторов; - это способность противостоять действию неспецифических факторов. <p>5. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</p> <ul style="list-style-type: none"> - снижает активность физического состояния; - способствует усилению кровообращения и обмена веществ; - повышает работоспособность; - ухудшает настроение. <p>6. Физические упражнения — это?</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития; - занятия спортом; - выполнение упражнений с максимальным усилием; - бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол. <p>7. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышают силовые способности; - увеличивают количество жировой ткани; - улучшают потребление организмом кислорода; - увеличивают эффективность работы сердца. <p>8. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</p> <ul style="list-style-type: none"> - средством развития физических качеств; - средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний; - средством повышения работоспособности; - средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения. <p>9. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая за компьютером в положении сидя?</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для снятия напряжения глаз; - выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц; - ничего не делать; - подвинуть ближе монитор компьютера. <p>10. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие силы; - развитие выносливости; 	<p>сиональной деятельности</p>
--	--------------------------------

	<p>- совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;</p> <p>- преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта.</p> <p>11. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?</p> <p>- растягивающие;</p> <p>- силовые;</p> <p>- аэробные;</p> <p>- анаэробные.</p> <p>12. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?</p> <p>- силовые;</p> <p>- координационные;</p> <p>- растягивающие;</p> <p>- дыхательные.</p> <p>13. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?</p> <p>- общая;</p> <p>- специальная;</p> <p>- силовая;</p> <p>- скоростная.</p> <p>15. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...</p> <p>- прямое, короткое, прерывистое;</p> <p>- непрерывное, длительное;</p> <p>- смешанное;</p> <p>- линейное, ступенчатое, волнообразное.</p> <p>16. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?</p> <p>- выполняемых с максимальной скоростью;</p> <p>- выполняемых с минимальной скоростью;</p> <p>- упражнений на силу;</p> <p>- аэробных упражнений.</p> <p>17. Что значит «покладистый режим работы мышц»?</p> <p>- длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается);</p> <p>- длина мышечного волокна не меняется;</p> <p>- длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается);</p> <p>- длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается.</p> <p>18. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?</p> <p>- скоростная;</p> <p>- силовая;</p> <p>- гибкость;</p> <p>- общая выносливость.</p> <p>19. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?</p> <p>- сознание;</p> <p>- трудолюбие;</p> <p>- активность;</p> <p>- доступность.</p> <p>20. Что не относится к физическим способностям?</p>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - сила; - выносливость; - гибкость; - сила воли. <p>21. Укажите принципы применения физических упражнений ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - все перечисленные; - рациональное распределение во времени; - доступность и прогрессирующее; - сознание и активность. <p>22. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?</p> <ul style="list-style-type: none"> - на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые; - скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые; - силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость; - на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые. <p>23. Выберите правильное понятие общей выносливости?</p> <ul style="list-style-type: none"> - это способность противостоять специфическому утомлению; - это способность противостоять неспецифическому утомлению; - это способность противостоять действию специфических факторов; - это способность противостоять действию неспецифических факторов. <p>24. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?</p> <ul style="list-style-type: none"> - активизируются обменные процессы; - развивается выносливость; - увеличивается жизненная емкость легких; - снижается частота сердечных сокращений. <p>25. Укажите физические способности человека ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные; - утомительные, расслабляющие; - стимулирующие, коммуникативные, планирующие; - силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость. <p>26. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?</p> <ul style="list-style-type: none"> - аэробные; - силовые; - растягивающие; - анаэробные. <p>27. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий?</p> <ul style="list-style-type: none"> - координационные; - силовые; - скоростные; - выносливость. <p>28. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба; - шпагат; - метание; - стрельба из лука. 	
--	--	--

	<p>29. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; - с помощью упражнений аэробных; - упражнения смешанного типа; - с помощью координационных упражнений. <p>30. К положительным эффектам занятия бегом не относится?</p> <ul style="list-style-type: none"> - улучшается кислородоснабжение мозга; - появляется ощущение эйфории; - появляется одышка; - улучшается микроциркуляция крови. <p>31. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 11 - 12 лет; - 13 - 15 лет; - 16 - 18 лет; - 5 - 7 лет. <p>32. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - белковый компонент; - углеводный компонент; - водородный компонент; - жировой компонент. <p>33. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - гибкость; - выносливость; - сила; - скорость. <p>34. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - анаэробный режим; - абсолютный режим; - режим аэробный; - относительный режим. <p>35. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - углеводы; - витамины; - жиры; - продукты повышенной биологической ценности. <p>36. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор); - мясо, рыба, яйца; - овощи, фрукты, молоко; - сахар, крупы, картофель. <p>37. Выберите правильное формирование закона равновесия?</p> <ul style="list-style-type: none"> - приход энергии; - затраты энергии; - баланс энергии; 	
--	--	--

	<p>- приход и затрат энергии.</p> <p>38. Комплексная система упражнений с нагрузкой называется?</p> <ul style="list-style-type: none"> - йога; - бодибилдинг; - фен-шуй; - оригами. <p>39. Физические упражнения — это?</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития; - занятия спортом; - выполнение упражнений с максимальным усилием; - бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол. <p>40. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 - 7 лет; - 7 - 9 лет; - 10 - 12 лет; - 15 - 16 лет. <p>41. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышают силовые способности; - увеличивают количество жировой ткани; - улучшают потребление организмом кислорода; - увеличивают эффективность работы сердца; <p>42. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника передвижения; - скорость передвижения; - время пребывания на дистанции; - подбор правильной обуви. <p>43. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта?</p> <ul style="list-style-type: none"> - не менее 30 минут; - более 5 часов; - не более 10 минут; - не более 30 минут. <p>44. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 120 - 140 шагов в минуту; - свыше 140; - не более 80 шагов в минуту; - 80 - 100 шагов в минуту. <p>45. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 часа; - 2 часа; - 1 час; - 10 минут. <p>46. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи?</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание спортсменов массовых разрядов; - воспитание спортсменов высших разрядов; - укрепление здоровья; - гармоничное развитие личности. 	
--	---	--

<p>47. Каковы задачи мышечной релаксации?</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличение длины мышечных волокон; - увеличение толщины мышечных волокон; - выведение продуктов распада из работавших мышц; - снятие напряжения. <p>48. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие силы; - развитие выносливости; - совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта; - преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта. <p>49. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?</p> <ul style="list-style-type: none"> - основная; - подготовительная; - заключительная; - все перечисленные. <p>50. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?</p> <ul style="list-style-type: none"> - сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других; - произвольное расслабление отдельных мышц; - удары по напряженной мышце; - статическое напряжение. <p>51. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</p> <ul style="list-style-type: none"> - снижает активность физического состояния; - способствует усилению кровообращения и обмена веществ; - повышает работоспособность; - ухудшает настроение. <p>52. Как правильно дышать при выполнении упражнений?</p> <ul style="list-style-type: none"> - задерживать дыхание; - не обращать внимания на дыхание; - ритмично; - сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища. <p>53. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?</p> <ul style="list-style-type: none"> - сколько захочется; - 2 - 4 раза; - более 20 - 30 раз; - не менее 8 - 12 раз. <p>54. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для спины и брюшного пресса; - упражнения на гибкость; - упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения; - ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. <p>55. Назовите основные принципы "Волевой гимнастики"?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ни о чем не думать; - повторять упражнение всего 2 раза; - сознательно напрягать соответствующие мышцы; - имитировать преодоление того или иного сопротивления. <p>56. Определите классификацию упражнений по</p>	
---	--

	<p>анатомическому признаку?</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития качества силы; - упражнения для мышц ног; - упражнения для туловища (спины и брюшного пресса). <p>57. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса);</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине; - поднимание ног и таза лежа на спине; - прыжки; - подтягивание в висе на перекладине. <p>58. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса?</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание ног и таза лежа на спине; - повороты и наклоны туловища; - отжимания; - подтягивание в висе на перекладине. <p>59. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног?</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки, приседания; - сгибание и разгибание ног; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - подтягивание в висе. <p>60. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер; - стараться не двигаться в течение нескольких часов; - сидеть неподвижно не более 20 минут; - держать спину и шею ровно. <p>61. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</p> <ul style="list-style-type: none"> - средством развития физических качеств; - средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно - эмоциональных состояний; - средством повышения работоспособности; - средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения. <p>62. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая за компьютером в положении сидя?</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для снятия напряжения глаз; - выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц; - ничего не делать; - подвинуть ближе монитор компьютера. <p>63. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле?</p> <ul style="list-style-type: none"> - держать верхнюю часть спины и шею прямо; - чаще менять положение ног; - сидеть, закинув ногу за ногу; - сидеть долго в одном положении. <p>64. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с</p>	
--	--	--

	<p>температурой?</p> <ul style="list-style-type: none"> - +30 С, в дальнейшем повышая температуру воды; - +50 С, в дальнейшем снижая температуру воды; - +50 С, в дальнейшем повышая температуру воды; - +30 С, в дальнейшем снижая температуру воды. <p>65. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?</p> <ul style="list-style-type: none"> - день недели; - время суток; - температура воздуха; - влажность. <p>66. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует?</p> <ul style="list-style-type: none"> - в зависимости от режима дня; - от 2 до 5 раз в год; - без длительных перерывов; - круглогодично. <p>67. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур?</p> <ul style="list-style-type: none"> - контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе; - обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби; - прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной; - воздушные ванны, обтирание, обливание. <p>68. Назовите виды воздушных ванн?</p> <ul style="list-style-type: none"> - горячие; - индифферентные; - ледяные; - летние. <p>69. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи?</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание спортсменов массовых разрядов; - воспитание спортсменов высших разрядов; - укрепление здоровья; - гармоничное развитие личности. <p>70. Каковы задачи мышечной релаксации?</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличение длины мышечных волокон; - увеличение толщины мышечных волокон; - выведение продуктов распада из работавших мышц; - снятие напряжения. <p>71. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие силы; - развитие выносливости; - совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта; - преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта. <p>72. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?</p> <ul style="list-style-type: none"> - основная; - подготовительная; - заключительная; - дополнительная. <p>73. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?</p> <ul style="list-style-type: none"> - сочетающие расслабления одних мышц с напряжением 	
--	--	--

	<p>других;</p> <ul style="list-style-type: none"> - произвольное расслабление отдельных мышц; - удары по напряженной мышце; - статическое напряжение. <p>74. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</p> <ul style="list-style-type: none"> - снижает активность физического состояния; - способствует усилению кровообращения и обмена веществ; - повышает работоспособность; - ухудшает настроение. <p>75. Как правильно дышать при выполнении упражнений?</p> <ul style="list-style-type: none"> - задерживать дыхание; - не обращать внимания на дыхание; - ритмично; - сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища. <p>76. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?</p> <ul style="list-style-type: none"> - сколько захочется; - 2 - 4 раза; - более 20 - 30 раз; - не менее 8 - 12 раз. <p>78. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для спины и брюшного пресса; - упражнения на гибкость; - упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения; - ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. <p>79. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ни о чем не думать; - повторять упражнение всего 2 раза; - сознательно напрягать соответствующие мышцы; - имитировать преодоление того или иного сопротивления. <p>80. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку?</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития качества силы; - упражнения для мышц ног; - упражнения для туловища (спины и брюшного пресса). <p>81. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)?</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине; - поднимание ног и таза лежа на спине; - прыжки; - подтягивание в висе на перекладине. <p>82. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса?</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание ног и таза лежа на спине; - повороты и наклоны туловища; - отжимания; - подтягивание в висе на перекладине. <p>83. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног?</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки; - приседания; 	
--	---	--

<p>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - подтягивание в висе.</p> <p>84. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила?</p> <p>- сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер; - стараться не двигаться в течение нескольких часов; - сидеть неподвижно не более 20 минут; - держать спину и шею ровно.</p> <p>85. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</p> <p>- средством развития физических качеств; - средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний; - средством повышения работоспособности; - средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.</p> <p>86. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...</p> <p>- анаэробный режим; - абсолютный режим; - режим аэробный; - относительный режим.</p> <p>87. Размеры баскетбольной площадки (м)?</p> <p>- 27×15; - 28×15; - 26×16; - 27×16.</p> <p>88. Высота баскетбольной корзины (см)?</p> <p>- 300; - 305; - 310; - 315.</p> <p>89. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча?</p> <p>- овертайм; - фол; - аут; - ничья.</p> <p>90. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?</p> <p>- 15; - 20; - 24; - 26.</p> <p>91. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча?</p> <p>- 3 сек; - 4 сек; - 5 сек; - 10 сек.</p>	
--	--

	<p>92. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2; - 3; - 5; - 6. <p>93. "Либеро" в волейболе - это ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - игрок защиты; - игрок нападения; - капитан команды; - запасной игрок. <p>94. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?</p> <ul style="list-style-type: none"> - произвольно; - по часовой стрелке; - против часовой стрелки; - по указанию тренер. <p>95. Волейбольная площадка имеет размеры?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 18 м на 8 м; - 18 м на 9 м; - 19 м на 9 м; - 20 м на 10 м. <p>96. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 сек; - 10 сек; - 5 сек; - 6 сек. <p>97. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....</p> <ul style="list-style-type: none"> - трех партиях; - четырёх партиях; - в пяти партиях; - в двух партиях. <p>98. В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 очков; - 16 очков; - 15 очков; - 25 очков. <p>99. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?</p> <ul style="list-style-type: none"> - метают; - бросают; - толкаю; - кидают. <p>100. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу и бег; - многоборье; - прыжки и метания; - опорные прыжки. 	
--	--	--

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
-------	---------------------

Оценка «зачтено»	знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, правильное решение задачи (допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержание вопроса, или погрешность непринципиального характера в ответе на вопросы). Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие показатели в ходе проведения текущего контроля и систематическая активная работа на учебных занятиях.
Оценка «не зачтено»	пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

Шкала	Критерии оценивания (% правильных ответов)
Оценка 5 (отлично)	80-100
Оценка 4 (хорошо)	70-79
Оценка 3 (удовлетворительно)	50-69
Оценка 2 (неудовлетворительно)	менее 50

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер измене- ния	Номера листов			Основа- ние для внесения измене- ний	Под- пись	Расшифров- ка подписи	Дата вне- сения из- менения
	заменен- ных	но- вых	аннулирован- ных				