

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.38 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки: **36.03.02 Зоотехния**

Профиль: **Разведение и селекция сельскохозяйственных животных и птицы**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная, заочная**

Троицк

2022

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..... | 15 |
| 4.1. | Содержание дисциплины..... | 15 |
| 4.2. | Содержание лекций..... | 15 |
| 4.3. | Содержание лабораторных занятий..... | 15 |
| 4.4. | Содержание практических занятий..... | 16 |
| 4.5. | Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся..... | 21 |
| 5. | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине..... | 25 |
| 6. | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине..... | 26 |
| 7. | Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины..... | 26 |
| 8. | Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины..... | 26 |
| 9. | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 26 |
| 10. | Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем..... | 27 |
| 11. | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 27 |
| | Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся..... | 29 |
| | Лист регистрации изменений..... | 53 |

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

1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:
- производственно-технологический.

Цель дисциплины – формирование готовности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом интересов при использовании различных средств физической культуры, в соответствии с формируемыми компетенциями.

Задачи дисциплины:

- понять социальную значимость физической культуры и её роли в саморазвитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- освоить научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- выработать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, саморазвития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

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.38 – З.1) |
| | умения | Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.38 – У.1) |
| | навыки | Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.38 – 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.

3.1. Распределение объёма дисциплины по видам учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов | |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| | по очной форме обучения | по заочной форме обучения |
| Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка | 328 | 10 |
| <i>Практические занятия (ПЗ)</i> | 328 | 10 |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР) | - | 318 |
| Контроль | - | - |
| Итого | 328 | 328 |

3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам Очная форма обучения

| № тем ы | Наименование разделов и тем | Всего часов | в том числе | | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|----|----------|
| | | | контактная работа | СР | 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 | - | х |
| 1.2. | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. | 20 | 20 | - | х |
| 1.3. | Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 20 | 20 | - | х |
| 1.4. | ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров. | 10 | 10 | - | х |
| 1.5. | ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции. | 20 | 20 | - | х |

| | | | | | |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|---|
| 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 | 8 | - | 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 | 12 | - | 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 тренажерном 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 | 20 | - | х |
| Раздел 2. Баскетбол | | | | | |
| 2.1. | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр | 4 | 4 | - | х |
| 2.2. | Техническая подготовка в баскетболе | 20 | 20 | - | х |
| 2.3. | Техника игры в нападении | 20 | 20 | - | х |
| 2.4. | Передвижение, прыжки, остановки, повороты | 10 | 10 | - | х |
| 2.5. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство | 20 | 20 | - | х |
| 2.6. | Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча | 20 | 20 | - | х |
| 2.7. | Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. | 8 | 8 | - | х |
| 2.8. | Ведение мяча. Передача в движении | 8 | 8 | - | х |
| 2.9. | ОРУ. Финты | 6 | 6 | - | х |
| 2.10. | ОРУ. Заслоны | 12 | 12 | - | х |
| 2.11. | Техника игры в защите | 6 | 6 | - | х |
| 2.12. | Технико-тактическая подготовка | 20 | 20 | - | х |
| 2.13. | Совершенствование технической подготовки | 10 | 10 | - | х |
| 2.14. | Сдача контрольных нормативов | 12 | 12 | - | х |
| 2.15. | Тактика игры в защите | 10 | 10 | - | х |
| 2.16. | Тактика игры в нападении. Нападение по зонам | 10 | 10 | - | х |
| 2.17. | Индивидуальные тактические действия | 8 | 8 | - | х |
| 2.18. | Групповые тактические действия. | 6 | 6 | - | х |
| 2.19. | Командные действия. | 8 | 8 | - | х |
| 2.20. | Блокирование, страховка, скидка. | 10 | 10 | - | х |
| 2.21. | Позиционное нападение. | 8 | 8 | - | х |
| 2.22. | Тактика игр в защите | 8 | 8 | - | х |
| 2.23. | Силовая подготовка | 6 | 6 | - | х |
| 2.24. | Тактико-техническая подготовка | 6 | 6 | - | х |
| 2.25. | Совершенствование тактической подготовки | 8 | 8 | - | х |
| 2.26. | Сдача контрольных нормативов | 8 | 8 | - | х |
| 2.27. | Общefизическая и силовая подготовка | 12 | 12 | - | х |
| 2.28. | ОРУ. Учебная игра с разбором | 12 | 12 | - | х |
| 2.29. | Техника игры в защите. ОФП | 12 | 12 | - | х |
| 2.30. | Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. ОРУ | 20 | 20 | - | х |
| Раздел 3. Волейбол | | | | | |

| | | | | | |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|---|
| 3.1. | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр | 4 | 4 | - | х |
| 3.2. | Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 20 | 20 | - | х |
| 3.3. | Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи. | 20 | 20 | - | х |
| 3.4. | Нападающий удар. Блокирование. Страховка | 10 | 10 | - | х |
| 3.5. | Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач. | 20 | 20 | - | х |
| 3.6. | Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок. | 20 | 20 | - | х |
| 3.7. | Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию. | 8 | 8 | - | х |
| 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 | 8 | - | х |
| 3.9. | Совершенствование технической подготовки | 6 | 6 | - | х |
| 3.10. | Сдача контрольных нормативов | 12 | 12 | - | х |
| 3.11. | Тактическая подготовка | 6 | 6 | - | х |
| 3.12. | Тактика игры на блоке | 20 | 20 | - | х |
| 3.13. | Индивидуальные тактические действия. | 10 | 10 | - | х |
| 3.14. | Групповые тактические действия. | 12 | 12 | - | х |
| 3.15. | Командные действия. | 10 | 10 | - | х |
| 3.16. | Тактика игры в нападении. Нападение по зонам | 10 | 10 | - | х |
| 3.17. | Позиционное нападение. | 8 | 8 | - | х |
| 3.18. | Тактика игр в защите | 6 | 6 | - | х |
| 3.19. | Силовая подготовка | 8 | 8 | - | х |
| 3.20. | Тактико-техническая подготовка | 10 | 10 | - | х |
| 3.21. | Совершенствование тактической подготовки | 8 | 8 | - | х |
| 3.22. | Сдача контрольных нормативов | 8 | 8 | - | х |
| 3.23. | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 6 | 6 | - | х |
| 3.24. | Общефизическая и силовая подготовка | 6 | 6 | - | х |
| 3.25. | Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча | 8 | 8 | - | х |
| 3.26. | ОРУ. Учебная игра с разбором ошибок | 8 | 8 | - | х |

| | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|---|
| 3.27. | ОФП. Прыжковая подготовка. Техника прыжка | 12 | 12 | - | х |
| 3.28. | Совершенствование техники приема мяча. | 12 | 12 | - | х |
| 3.29. | Совершенствование тактики игры | 12 | 12 | - | х |
| 3.30. | Тактико-техническая подготовка | 20 | 20 | - | х |
| Раздел 4. Мини-футбол | | | | | |
| 4.1. | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр | 4 | 4 | - | х |
| 4.2. | Техническая подготовка. | 20 | 20 | - | х |
| 4.3. | Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи | 20 | 20 | - | х |
| 4.4. | Нападающий удар | 10 | 10 | - | х |
| 4.5. | Начало игры с центра поля | 20 | 20 | - | х |
| 4.6. | Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча | 20 | 20 | - | х |
| 4.7. | Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч | 8 | 8 | - | х |
| 4.8. | Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра | 8 | 8 | - | х |
| 4.9. | Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча) | 6 | 6 | - | х |
| 4.10. | Техника ударов по мячу ногой | 12 | 12 | - | х |
| 4.11. | Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета. | 6 | 6 | - | х |
| 4.12. | Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП. | 20 | 20 | - | х |
| 4.13. | Обучение удару мяча головой. | 10 | 10 | - | х |
| 4.14. | Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой. | 12 | 12 | - | х |
| 4.15. | Совершенствование ударов мяча по воротам | 10 | 10 | - | х |
| 4.16. | Сдача контрольных нормативов | 10 | 10 | - | х |
| 4.17. | Тактическая подготовка | 8 | 8 | - | х |
| 4.18. | Совершенствование тактической подготовки | 6 | 6 | - | х |
| 4.19. | Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП. | 8 | 8 | - | х |
| 4.20. | Тактика нападающих, защитников | 10 | 10 | - | х |
| 4.21. | Сдача контрольных нормативов | 8 | 8 | - | х |
| 4.22. | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 8 | 8 | - | х |
| 4.23. | Общефизическая и силовая подготовка | 6 | 6 | - | х |

| | | | | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------|------------|------------|---|---|
| 4.24. | Игровой квадрат 4x2, чередование передач по высоте и расстоянию | 6 | 6 | - | х |
| 4.25. | Пробитие штрафного, углового | 8 | 8 | - | х |
| 4.26. | Совершенствование техники. Учебная игра | 8 | 8 | - | х |
| 4.27. | Совершенствование техники остановки мяча. Учебная игра | 12 | 12 | - | х |
| 4.28. | Судейская практика. Двусторонняя игра | 12 | 12 | - | х |
| 4.29. | Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | - | х |
| 4.30. | ОРУ. Учебная игра | 20 | 20 | - | х |
| | Контроль | - | х | х | - |
| | Итого | 328 | 328 | - | - |

Заочная форма обучения

| № тем ы | Наименование разделов и тем | Всего часов | в том числе | | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|----|----------|
| | | | контактная работа | СР | 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 | х |
| 1.2. | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. | 20 | 2 | 18 | х |
| 1.3. | Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 20 | 2 | 18 | х |
| 1.4. | ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров. | 10 | - | 10 | х |
| 1.5. | ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции. | 20 | - | 20 | х |
| 1.6. | Совершенствование специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу). | 20 | - | 20 | х |
| 1.7. | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 8 | - | 8 | х |
| 1.8. | Техника высокого старта. Совершенствование техники стартового ускорения. | 8 | 2 | 6 | х |
| 1.9. | Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров. | 6 | - | 6 | х |
| 1.10. | Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки. | 12 | - | 12 | х |
| 1.11. | Бег на выносливость. | 6 | - | 6 | х |
| 1.12. | Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Сдача контрольных нормативов | 20 | - | 20 | х |

| | | | | | |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|
| 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 тренажерном 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. | Общеспортивная 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. Поддача. Передачи. Поддача 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. | Общездоровьесберегающая 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 | х |
| 4.7. | Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч | 8 | - | 8 | х |
| 4.8. | Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра | 8 | 2 | 6 | х |
| 4.9. | Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча) | 6 | - | 6 | х |
| 4.10. | Техника ударов по мячу ногой | 12 | - | 12 | х |
| 4.11. | Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета. | 6 | - | 6 | х |
| 4.12. | Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП. | 20 | - | 20 | х |
| 4.13. | Обучение удару мяча головой. | 10 | - | 10 | х |
| 4.14. | Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой. | 12 | 2 | 10 | х |
| 4.15. | Совершенствование ударов мяча по воротам | 10 | - | 10 | х |
| 4.16. | Сдача контрольных нормативов | 10 | - | 10 | х |
| 4.17. | Тактическая подготовка | 8 | - | 8 | х |
| 4.18. | Совершенствование тактической подготовки | 6 | - | 6 | х |
| 4.19. | Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП. | 8 | - | 8 | х |
| 4.20. | Тактика нападающих, защитников | 10 | - | 10 | х |
| 4.21. | Сдача контрольных нормативов | 8 | - | 8 | х |
| 4.22. | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 8 | - | 8 | х |
| 4.23. | Общефизическая и силовая подготовка | 6 | - | 6 | х |
| 4.24. | Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и расстоянию | 6 | - | 6 | х |
| 4.25. | Пробитие штрафного, углового | 8 | - | 8 | х |
| 4.26. | Совершенствование техники. Учебная игра | 8 | - | 8 | х |
| 4.27. | Совершенствование техники остановки мяча. Учебная игра | 12 | - | 12 | х |
| 4.28. | Судейская практика. Двусторонняя игра | 12 | - | 12 | х |
| 4.29. | Специальная физическая подготовка | 12 | - | 12 | х |
| 4.30. | ОРУ. Учебная игра | 20 | 2 | 18 | х |
| | Контроль | - | х | х | - |
| | Итого | 328 | 10 | 318 | - |

4. Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку

Практическая подготовка при реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся занятиями спортом, отражающих критический анализ проблем на основе системного подхода, выработке стратегии действий, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка включает 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 1. Легкая атлетика

Правила техники безопасности на занятиях на элективных курсах по физической культуре и спорту. Основные понятия в легкой атлетике. Классификация видов спорта входящих в раздел по легкой атлетике, инвентарь необходимый для реализации каждого вида спорта. Техника и тактика в реализации определенного вида спорта.

Раздел 2. Баскетбол

Правила техники безопасности на занятиях на элективных курсах по физической культуре и спорту. Основные понятия в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в баскетболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка баскетболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол

Правила техники безопасности на занятиях на элективных курсах по физической культуре и спорту. Основные понятия в волейболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в волейболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка волейболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

Раздел 4. Мини-футбол

Правила техники безопасности на занятиях на элективных курсах по физической культуре и спорту. Основные понятия в мини-футболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в мини-футболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка футболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

4.2. Содержание лекций

Содержание лекций не предусмотрено.

4.3. Содержание лабораторных занятий

Содержание лабораторных занятий не предусмотрено.

4.4. Содержание практических занятий

Очная форма обучения

| № п/п | Наименование практических занятий | Количество часов | Практическая подготовка |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| 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. | 20 | + |
| 3. | Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 20 | + |
| 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. | 8 | + |
| 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. | 12 | + |
| 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 зале. | 12 | + |
| 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 | 20 | + |
| Раздел 2. Баскетбол | | | |
| 1. | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр | 4 | + |
| 2. | Техническая подготовка в баскетболе | 20 | + |
| 3. | Техника игры в нападении | 20 | + |
| 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 | 8 | + |
| 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 | 12 | + |
| 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. | Общефизическая 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 | 20 | + |
| 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 | 20 | + |
| 3. | Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи. | 20 | + |
| 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) | 8 | + |
| 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. | 12 | + |
| 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 | 20 | + |
| Раздел 4. Мини-футбол | | | |
| 1. | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр | 4 | + |
| 2. | Техническая подготовка. | 20 | + |
| 3. | Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи | 20 | + |
| 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 | 8 | + |
| 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. | 12 | + |
| 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. | Общепфизическая и силовая подготовка | 6 | + |
| 24. | Игровой квадрат 4x2, чередование передач по высоте и | 6 | + |

| | | | |
|-----|--------------------------------------------------------|------------|-------------|
| | расстоянию | | |
| 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 | 20 | + |
| | Итого | 328 | 10 % |

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. общеразвивающие 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 | - | 6 |

| | | | |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| | стартового ускорения. | | |
| 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 тренажерном зале. | - | 12 |
| 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, | - | 8 |

| | | | |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| | трехочковый бросок. | | |
| 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. Поддача. Передачи. Поддача мяча. Нижние передачи. | - | 18 |
| 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). Поддачи 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 | - | 6 |

| | | | |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| | от передачи через сетку (расстояние 10-12м) | | |
| 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 в Научной библиотеке 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 36.03.02 Зоотехния, профиль Разведение и селекция сельскохозяйственных животных и птицы, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения заочная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2022. – 19 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=7794>

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 проведения 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. Евсева. – 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:

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>

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>

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. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 36.03.02 Зоотехния профиль Разведение и селекция сельскохозяйственных животных и птицы, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения очная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2022. – 17 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=7794>

2. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 36.03.02 Зоотехния профиль Разведение и селекция сельскохозяйственных животных и птицы, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения заочная/ Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2022. – 14 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=7794>

3. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, профиль Разведение и селекция сельскохозяйственных животных и птицы, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения заочная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2022. – 19 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=7794>

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:

- КонсультантПлюс (справочные правовые системы);
- Техэксперт (информационно-справочная система ГОСТов);
- My TestX10.2.

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

1. Аудитория № II оснащенная:
 - мультимедийным комплексом (компьютер, видеопроектор)
2. Игровой спортивный зал для проведения практических занятий № 117;
3. Тренажерный зал для женщин для проведения практических занятий № 117 А;
4. Тренажерный зал для проведения практических занятий № 027;
5. Зал борьбы № 044 для проведения практических занятий.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

1. Помещение 420 ауд. для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет».

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

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 - 2 шт.;
8. нижний блок - 1 шт.;
9. беговая дорожка - 3 шт.;
10. вело- тренажеры - 4 шт.;
11. гребля - 1 шт.;
12. апполо (для растяжки позвоночника);
13. шведская стена 3 шт.;
14. тренажер армспорта - 1 шт.;
15. комплексный тренажер («Универсал») - 1 шт.;
16. штанга w обр. 1 шт.;
17. тренажеры для проработки мышц пресса- 2 шт.;
18. ковер татами -1шт.;
19. медицинские весы - 2шт.

Прочие средства обучения

1. Летняя спортивная площадка - для проведения практических занятий.
2. Площадка для воркаута - для проведения практических занятий.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации
обучающихся

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины..... | 31 |
| 2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций..... | 31 |
| 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..... | 32 |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций..... | 33 |
| 4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки..... | 33 |
| 4.1.1. Тестирование..... | 33 |
| 4.1.2. Тестирование (тесты профильно-прикладной физической подготовки)..... | 35 |
| 4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации... | 37 |
| 4.2.1. Зачет..... | 37 |

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 и 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.38 – 3.1) | Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.38 – У.1) | Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.38 – Н.1) | Тестирование | Зачет |

1. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности 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.38 – 3.1 | Обучающийся не знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к | Обучающийся слабо знает социальную роль физической культуры в развитии личности | Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами | Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности социальную роль физической |

| | профессиональной деятельности | и подготовке ее к профессиональной деятельности | социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности | культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Б1.О.38 – 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.38 – Н.1 | Обучающийся не владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности | Обучающийся слабо владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности | Обучающийся владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности | Обучающийся свободно владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление 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. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 36.03.02 Зоотехния профиль Разведение и селекция сельскохозяйственных животных и птицы, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения очная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2022. – 17 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=7794>

2. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 36.03.02 Зоотехния профиль Разведение и селекция сельскохозяйственных животных и птицы, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения заочная/ Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2022. – 14 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=7794>

3. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, профиль Разведение и селекция сельскохозяйственных животных и птицы, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения заочная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2022. – 19 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=7794>

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту», 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. | 1. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью? - скоростная; | ИД-1. УК-7 Поддерживает должный уровень |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; | <p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Шкала (баллы) | | | | | |
| | Женщины | 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 | ИД-1. УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| 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 | +16 | +11 | +8 | +6 | |

| | | | | | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| | гимнастической скамье | | | | |
| 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 |
| 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) | <p>ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет место один из недостатков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | |
| 1. | <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, | <p>ИД-1. УК-7</p> <p>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |

- 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 мяча сверху двумя руками в волейболе?
 35. Что является главным при освоении выполнения передач в волейболе?
 36. Какие ошибки наиболее часто допускают волейболисты при освоении техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками?
 37. Назовите виды ударов в футболе?
 38. Что такое «сухой лист»?
 39. Покажите удар «пыром»?
 40. Покажите удар «щечкой».
 41. Что такое фол в баскетболе?
 42. Какие способы нападения применяют в баскетболе?
 43. Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?
 44. Методика определения пульса? Его нормы в покое?
 45. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?
 46. Профилактика травматизма при игре в футбол, волейбол?
 47. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>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. 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; - 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; | <p>ИД-1. УК-7</p> <p>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>- ухудшает настроение.</p> <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; - совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта; - преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта. <p>11. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?</p> <ul style="list-style-type: none"> - растягивающие; - силовые; - аэробные; - анаэробные. <p>12. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?</p> <ul style="list-style-type: none"> - силовые; - координационные; - растягивающие; - дыхательные. <p>13. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?</p> <ul style="list-style-type: none"> - общая; - специальная; | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - силовая; - скоростная. <p>15. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямое, короткое, прерывистое; - непрерывное, длительное; - смешанное; - линейное, ступенчатое, волнообразное. <p>16. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняемых с максимальной скоростью; - выполняемых с минимальной скоростью; - упражнений на силу; - аэробных упражнений. <p>17. Что значит «покладистый режим работы мышц»?</p> <ul style="list-style-type: none"> - длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается); - длина мышечного волокна не меняется; - длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается); - длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается. <p>18. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростная; - силовая; - гибкость; - общая выносливость. <p>19. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?</p> <ul style="list-style-type: none"> - сознание; - трудолюбие; - активность; - доступность. <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 прогрессирование; - 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 | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>факторов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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</p> | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>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; - приход и затрат энергии. <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> | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

- 5 - 7 лет;
- 7 - 9 лет;
- 10 - 12 лет;
- 15 - 16 лет.

41. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

- повышают силовые способности;
- увеличивают количество жировой ткани;
- улучшают потребление организмом кислорода;
- увеличивают эффективность работы сердца;

42. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

- техника передвижения;
- скорость передвижения;
- время пребывания на дистанции;
- подбор правильной обуви.

43. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта?

- не менее 30 минут;
- более 5 часов;
- не более 10 минут;
- не более 30 минут.

44. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

- 120 - 140 шагов в минуту;
- свыше 140;
- не более 80 шагов в минуту;
- 80 - 100 шагов в минуту.

45. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- 4 часа;
- 2 часа;
- 1 час;
- 10 минут.

46. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи?

- воспитание спортсменов массовых разрядов;
- воспитание спортсменов высших разрядов;
- укрепление здоровья;
- гармоничное развитие личности.

47. Каковы задачи мышечной релаксации?

- увеличение длины мышечных волокон;
- увеличение толщины мышечных волокон;
- выведение продуктов распада из работавших мышц;
- снятие напряжения.

48. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

- 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 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"> - поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине; - поднятие 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 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.
67. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур?
- контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе;
 - обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби;
 - прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной;
 - воздушные ванны, обтирание, обливание.
68. Назовите виды воздушных ванн?
- горячие;
 - индифферентные;
 - ледяные;
 - летние.
69. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи?
- воспитание спортсменов массовых разрядов;
 - воспитание спортсменов высших разрядов;
 - укрепление здоровья;
 - гармоничное развитие личности.
70. Каковы задачи мышечной релаксации?
- увеличение длины мышечных волокон;
 - увеличение толщины мышечных волокон;
 - выведение продуктов распада из работавших мышц;
 - снятие напряжения.
71. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- развитие силы;
 - развитие выносливости;
 - совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;
 - преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта.
72. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
- основная;
 - подготовительная;
 - заключительная;
 - дополнительная.
73. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
- сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;
 - произвольное расслабление отдельных мышц;
 - удары по напряженной мышце;
 - статическое напряжение.
74. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
- снижает активность физического состояния;
 - способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
 - повышает работоспособность;
 - ухудшает настроение.
75. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
- задерживать дыхание;
 - не обращать внимания на дыхание;

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>- ритмично; - сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.</p> <p>76. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? - сколько захочется; - 2 - 4 раза; - более 20 - 30 раз; - не менее 8 - 12 раз.</p> <p>78. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику? - 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> <p>79. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики» - ни о чем не думать; - повторять упражнение всего 2 раза; - сознательно напрягать соответствующие мышцы; - имитировать преодоление того или иного сопротивления.</p> <p>80. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку? - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития качества силы; - упражнения для мышц ног; - упражнения для туловища (спины и брюшного пресса).</p> <p>81. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)? - поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине; - поднятие ног и таза лежа на спине; - прыжки; - подтягивание в висе на перекладине.</p> <p>82. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса? - поднятие ног и таза лежа на спине; - повороты и наклоны туловища; - отжимания; - подтягивание в висе на перекладине.</p> <p>83. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног? - прыжки; - приседания; - 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? - 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;</p> <p>- средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;</p> <p>- средством повышения работоспособности;</p> <p>- 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;</p> <p>- абсолютный режим;</p> <p>- режим аэробный;</p> <p>- относительный режим.</p> <p>87. Размеры баскетбольной площадки (м)?</p> <p>- 27×15;</p> <p>- 28×15;</p> <p>- 26×16;</p> <p>- 27×16.</p> <p>88. Высота баскетбольной корзины (см)?</p> <p>- 300;</p> <p>- 305;</p> <p>- 310;</p> <p>- 315.</p> <p>89. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча?</p> <p>- овертайм;</p> <p>- фол;</p> <p>- аут;</p> <p>- ничья.</p> <p>90. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?</p> <p>- 15;</p> <p>- 20;</p> <p>- 24;</p> <p>- 26.</p> <p>91. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча?</p> <p>- 3 сек;</p> <p>- 4 сек;</p> <p>- 5 сек;</p> <p>- 10 сек.</p> <p>92. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...</p> <p>- 2;</p> <p>- 3;</p> <p>- 5;</p> <p>- 6.</p> <p>93. "Либеро" в волейболе - это ...</p> <p>- игрок защиты;</p> <p>- игрок нападения;</p> <p>- капитан команды;</p> | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>- запасной игрок.</p> <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» | <p>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).</p> <p>Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать</p> |

| | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 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 |

