

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ашмарина Светлана Игоревна

Должность: Ректор ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 03.02.2021 09:53:21

Уникальный программный ключ:

59650034d6e3a6baac49b7bd0f8e79fe44c33ff7a82ff1f7e9370e0741011b1e

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

Институт менеджмента

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета

(протокол № 10 от 29 апреля 2020 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины	Б1.В.ДВ.05.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
Основная профессиональная образовательная программа	43.03.01 Сервис программа Сервис в гостиничном и ресторанном бизнесе

Методический отдел УМУ

« 17 » _____ 20 20 г.

_____ / _____

Научная библиотека СГЭУ

« _____ » _____ 20 _____ г.

_____ / _____

Рассмотрено к утверждению

на заседании кафедры Физического воспитания
(протокол №5 от 29.02.2020г.)

Зав. кафедрой _____ / Л.А. Иванова /

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Самара 2020

Содержание (рабочая программа)

Стр.

- 1 Место дисциплины в структуре ОП
- 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 3 Объем и виды учебной работы
- 4 Содержание дисциплины
- 5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6 Фонд оценочных средств по дисциплине

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

1. Место дисциплины в структуре ОП

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

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

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

Универсальные компетенции (УК):

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

Описание ИДК	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 ИДК1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	УК7з1 Знать основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности.	УК7у1 Уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий.	УК7в1 Владеть технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7 ИДК2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	УК7з2 Знать основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.	УК7у2 Уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.	УК7в Владеть профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.
УК-7 ИДК3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. Использует основы физической культуры для осознанного выбора	УК7з3 Знать основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности. Основы планирования и контроля	УК7у3 Уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий. Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования	УК7в3 Владеть технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности. Профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и

здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	физкультурно-спортивной деятельности.	и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.	профессиональной работоспособности.
--	---------------------------------------	--	-------------------------------------

3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

Очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.			
	Сем 1	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	37.15/0	19.15/0	19.15/0	37.15/0
Занятия семинарского типа	36/0	18/0	18/0	36/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0	0.15/0	0.15/0
Групповая контактная работа (ГКР)	1/0	1/0	1/0	1/0
Самостоятельная работа, в том числе:	44.85/0	62.85/0	62.85/0	44.85/0
Вид промежуточной аттестации:				
Зачет	Зач	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	82	82	82	82
Зачетные единицы	0	0	0	0

заочная форма

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.			
	Сем 1	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	5.15/0	5.15/0	5.15/0	5.15/0
Занятия лекционного типа	4/0	4/0	4/0	4/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0	0.15/0	0.15/0
Групповая контактная работа (ГКР)	1/0	1/0	1/0	1/0
Самостоятельная работа, в том числе:	74.85/0	74.85/0	74.85/0	74.85/0
Промежуточная аттестация	2/0	2/0	2/0	2/0
Вид промежуточной аттестации:				
Зачет	Зач	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	82	82	82	82
Зачетные единицы	0	0	0	0

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

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

Разделы, темы дисциплины и виды занятий Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по
		Занятия семинарского типа	ИКР	ГКР		

						образовательной программе
1.	Общая физическая подготовка	54			107.7	УК7 ИДК1, УК7 ИДК2, УК7 ИДК3.
2.	Спортивно-техническая подготовка	54			107.7	УК7 ИДК1, УК7 ИДК2, УК7 ИДК3.
	Итого	108	0.6	4	215.4	

заочная форма

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Лекции	ИКР	ГКР		
1.	Общая физическая подготовка	8			149.7	УК7 ИДК1, УК7 ИДК2, УК7 ИДК3.
2.	Спортивно-техническая подготовка	8			149.7	УК7 ИДК1, УК7 ИДК2, УК7 ИДК3.
	Контроль		8			
	Итого	16	0.6	4	299.4	

4.2 Содержание разделов и тем

4.2.1 Контактная работа

Тематика занятий семинарского типа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
1.	Общая физическая подготовка	практическое занятие	Обучение технике бега на короткие дистанции
		практическое занятие	Обучение технике бега на средние дистанции
		практическое занятие	Обучение технике бега на длинные дистанции
		практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции
		практическое занятие	Совершенствование техники бега на средние дистанции
		практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции
		практическое занятие	Силовая подготовка
		практическое занятие	Скоростно-силовая подготовка
		практическое занятие	Воспитание общей выносливости
2.	Спортивно-техническая	практическое занятие	Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя

	подготовка		руками различными способами
		практическое занятие	Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой
		практическое занятие	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча
		практическое занятие	Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике нижней (прямой и боковой) подачи мяча
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике верхней подачи мяча
		практическое занятие	Волейбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами

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

Тематика занятий лекционного типа (для заочной формы)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия лекционного типа*	Тематика занятия лекционного типа
1.	Общая физическая подготовка	лекция	Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов
		лекция	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания
		лекция	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
		лекция	Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом
2.	Спортивно-техническая подготовка	лекция	Баскетбол в системе физического воспитания студентов
		лекция	Волейбол в системе физического воспитания студентов
		лекция	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
		лекция	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

*лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся

Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых

организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

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

4.2.2 Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы ***
1.	Общая физическая подготовка	- подготовка доклада - тестирование - подготовка к сдаче нормативов по ОФП
2.	Спортивно-техническая подготовка	- подготовка доклада - тестирование - подготовка к сдаче нормативов по СТП

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

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература

Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985>

Дополнительная литература

Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>

Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>

Савченко О. Г. Основы физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Самара: СГЭУ, 2017. - 156 с. - ISBN 978-5-94622-696-7. <http://lib1.sseu.ru/MegaPro/Web>

Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>

Литература для самостоятельного изучения

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=334366>

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business
2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия» - <http://www.gov.ru/>)

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

3. Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - <http://www.gks.ru/>)

5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся

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

5.5. Специальные помещения

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

Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь
----------------	-------------------------------------

Для проведения занятий лекционного типа используются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия в виде презентационных материалов, обеспечивающих тематические иллюстрации.

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

6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком « + »
Текущий контроль	Оценка докладов	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-
	Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения)	-
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования, утвержденными Ученым советом ФГБОУ ВО СГЭУ №10 от 29.04.2020г.

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

Универсальные компетенции (УК):

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине				
Описание ИДК	Уровень сформированности	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 ИДК1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Пороговый	УК7з1 Знать основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности.	УК7у1 Уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий.	УК7в1 Владеть технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7 ИДК2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	Базовый	УК7з2 Знать основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.	УК7у2 Уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования	УК7в Владеть профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.

профессиональной деятельности.			ания и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.	
УК-7 ИДК3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Повышенный	УК7з3 Знать основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности. Основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.	УК7у3 Уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий. Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.	УК7в3 Владеть технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности. Профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.

6.3. Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Общая физическая подготовка	УК7 ИДК1, УК7 ИДК2, УК7 ИДК3.	Оценка докладов Тестирование	Зачет
2.	Спортивно-техническая подготовка	УК7 ИДК1, УК7 ИДК2, УК7 ИДК3.	Оценка докладов Тестирование	Зачет

6.4. Оценочные материалы для текущего контроля

Примерная тематика докладов

Раздел дисциплины	Темы
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда. 3. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях. 4. Основы физического воспитания молодой семьи. 5. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных

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

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций размещены в ЭИОС СГЭУ, <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=514>

В каком городе проводились античные олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н. э. - 392 г. н. э.)?

- Афины;
- Олимпия;
- Рим.

В каком году были проведены 1 Олимпийские игры современности?

- 1896 г;
- 1900 г;
- 1917 г;
- 1922 г.

Какие дистанции в беговых видах легкой атлетики относятся к средним?

- 3000, 5000 м;
- 200, 400 м;
- 800, 1500 м;
- 42 км 195 м.

Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими?

- 30 м, 50 м;
- 60 м, 100 м, 200 м, 400 м;
- 50 м, 110 м, 450 м;
- 150 м, 300 м, 600 м.

Какой из перечисленных ниже беговых видов легкой атлетики не входит в программу легкоатлетического десятиборья?

- бег 100 м;
- бег 400 м;
- бег 800 м;
- бег 1500 м.

Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?

- 20 км;
- 40 км 195 м;
- 42 км 195 м;
- 50 км 200 м.

В каких беговых видах легкой атлетики спортсмены во время бега преодолевают препятствия (барьеры)?

- 100, 200 м;
- 800, 1500 м;
- 110, 400 м;
- 5000, 10000 м.

На какой высоте от пола располагается баскетбольное кольцо?

- 290 см;
- 305 см;
- 310 см;
- 285 см.

В каком количестве выходит баскетбольная команда на площадку?

- 4 чел;
- 5 чел;
- 6 чел;
- 8 чел.

Какова продолжительность игры в баскетбол?

- 2 × 30 мин;
- 2 × 20 мин;
- 4 × 10 мин;
- 4 × 15 мин.

Какого способа остановки не существует в технике баскетбола?

- прыжком;
- поворотом;
- шагом;
- двумя шагами.

Какие приемы относятся к технике баскетбола?

- ведение и передача;
- бросок;
- вырывание и выбивание;
- нападающий удар.

Какие тактические приемы в баскетболе относятся к защитным?

- быстрый отрыв;
- прессинг;
- индивидуальная опека;
- постановка заслона.

Какого правила в баскетболе не существуют?

- правило 3 секунд;
- правило 5 секунд;
- правило 10 секунд;
- правило 24 секунд.

На какой высоте устанавливается волейбольная сетка на официальных соревнованиях женских команд?

- 2 м 10 см;
- 2 м 24 см;
- 2 м 35 см;
- 2 м 43 см.

Какими частями тела разрешено касание мяча в волейболе?

- только руками;
- любой частью тела, кроме ног;
- любой частью тела (подача – только рукой).

Какая стойка волейболиста используются при приеме нападающих ударов соперника?

- высокая;
- средняя;
- низкая;
- подготовительная.

К каким действиям в волейболе относится передача мяча двумя руками сверху?

- атакующие действия;
- защитные действия;
- отвлекающие действия.

Какие действия игроков в волейболе относятся к защитным?

- блокирование;
- прием нападающего удара;
- передача мяча двумя руками сверху.

Какие функции на площадке во время волейбольной встречи выполняет игрок-либеро?

- защитные;
- нападающие;
- функции связующего игрока.

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Нормативы по ОФП и СТП для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Раздел дисциплины	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Общая физическая подготовка	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Бег 100 м (с)	муж.	13,2	13,8	14,0	14,3	14,5
		жен.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	муж.	15	12	9	7	5	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз)	жен.	20	16	10	6	4
	Приседания на одной ноге, опора о стену (раз)	жен.	12	10	8	6	4
	Общая выносливость (по выбору):						
	Бег 2000 м (мин, с)	жен.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
	Бег 3000 м (мин, с)	муж.	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
	Бег 5000 м (мин, с)	муж.	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30
		жен.	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
Спортивно-техническая подготовка	Баскетбол						
	Передача мяча на точность (количество попаданий за 30 с)	муж.	24	22	20	18	16
		жен.	20	18	16	14	12
	Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество правильно выполненных двойных шагов из 5 попыток)	муж.	5	4	3	2	1
		жен.	5	4	3	2	1
	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	муж.	5	4	3	2	1
		жен.	5	4	3	2	1
	Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество попаданий из 5 бросков)	муж.	5	4	3	2	1
		жен.	5	4	3	2	1
	Обводка зоны штрафного броска с обеих сторон с броском одной рукой сверху в движении из-под щита – подбор мяча – передача на половину соперника в район зоны штрафного броска (количество правильно выполненных технических приемов)	муж.	9	8	7	6	5
		жен.	9	8	7	6	5
	Участие в двухсторонней игре	муж. жен.	Оценивается активность участия в игре, знание основ тактики				
	Волейбол						
	Передача мяча двумя руками сверху (количество передач)	муж.	12	10	8	6	4
жен.		10	8	6	4	2	
Передача мяча двумя руками снизу (количество передач)	муж.	12	10	8	6	4	
	жен.	10	8	6	4	2	
Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток)	муж.	5	4	3	2	1	
	жен.	5	4	3	2	1	
Передача мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10 передач)	муж.	9	8	7	5	3	
	жен.	8	7	6	4	2	
Передача мяча двумя руками сверху в парах (количество передач)	муж.	12	10	8	6	4	
	жен.	10	8	6	4	2	
Подача мяча в заданную зону (количество выполненных подач из 5 попыток)	муж.	5	4	3	2	1	
	жен.	5	4	3	2	1	

	Участие в двухсторонней игре	муж. жен.	Оценивается активность участия в игре, знание основ тактики
--	------------------------------	--------------	---

*Нормативы, выполненные на оценку 5, 4, 3 – «зачтено», 2,1 – «не зачтено»

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

Шкала и критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы
«зачтено»	УК7 ИДК1
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне