

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Якушин Владимир Андреевич
Должность: ректор, д.ю.н., профессор
Дата подписания: 06.10.2025
Уникальный программный ключ:
a5427c2559e1ff4b007ed9b1994671e27053e0dc

Министерство науки и высшего образования РФ
Образовательная автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Волжский университет имени В.Н. Татищева» (институт)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор Якушин В.А.
от 24.04.2025г.

Рабочая программа

Элективные курсы по физической культуре (баскетбол, волейбол, футбол, атлетическая гимнастика, настольный теннис, специальная медицинская группа, общая физическая подготовка)

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная, очно-заочная

Тольятти, 2025 г.

Рабочая программа **Элективные курсы по физической культуре (баскетбол, волейбол, футбол, атлетическая гимнастика, настольный теннис, специальная медицинская группа, общая физическая подготовка)** составлена с требованиями ФГОС, ВО, ОПОП по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (уровень высшего образования: бакалавриат) и учебного плана.

Одобрено Учебно-методическим советом вуза
протокол № 4/25 от 24.04.2025г

Председатель УМС
к.п.н. И.И. Муртаева

1. ПЕРЕЧЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие общепрофессиональные компетенции и профессиональные компетенции:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная учебная дисциплина относится к обязательной части образовательной программы 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника».

В таблице 1 представлен перечень компетенций с указанием перечня дисциплин, формирующих эти компетенции согласно учебному плану ОПОП

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции, формируемой в рамках освоения дисциплины	Предшествующие дисциплины, формирующие указанную компетенцию	Последующие дисциплины, формирующие указанную компетенцию
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Преддипломная практика Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

* в качестве этапа формирования компетенций используются номера семестров согласно учебного плана ОПОП

Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы направления подготовки, представлен в таблице:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Количество часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа с преподавателем (всего)	328
В том числе:	
Лекции	
Практические / семинарские занятия	328
Методико-практические занятия	
Консультации	
Самостоятельная работа (всего)	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет

Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Количество часов	Семестры					
Всего по дисциплине	328	I	II	III	IV	V	VI
		32	32	68	68	68	60
В том числе:							
Легкая атлетика	48	8	8	8	8	8	8
Волейбол	72	6	6	16	16	14	14
Баскетбол	70	6	6	16	16	14	12
Футбол	66	6	6	14	14	16	10
Атлетическая гимнастика	72	6	6	14	14	16	16

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов на			
		лекции	практические /семинарские занятия	лабораторные занятия	самостоятельн ую работу
1	Легкая атлетика		48		
2	Волейбол		72		
3	Баскетбол		70		
4	Футбол		66		
5	Атлетическая гимнастика		72		
	Промежуточная аттестация		зачет		

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

5.2.1 Легкая атлетика

Теоретические сведения о легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

Бег на короткие и длинные дистанции. Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м): бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.

5.2.2. Волейбол

Теоретические сведения. *Ознакомление с техникой*: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра. ОФП.

Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании. Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра. ОФП.

Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. ОФП.

Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар. Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических

действий. ОФП.

5.2.3. Баскетбол

Теоретические сведения. *Техника* передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.

Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты. ОФП.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке. Учебная игра. ОФП.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра. ОФП.

5.2.4. Футбол.

Теоретические сведения. *Ознакомление с техникой*: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча. Ознакомление с основными правилами игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы. Игра в квадрате. Двусторонняя игра. ОФП. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба. Двусторонняя игра. ОФП.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам. Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов. ОФП.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия. Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра. ОФП.

5.2.5. Атлетическая гимнастика

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы.

Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.
6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Становая тяга.
3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги
4. Динамические выпады со штангой на плечах.
5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

Комплексы упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела. В комплексе не указывается количество повторений в подходе. Это, согласно своим индивидуальным возможностям, студенты должны определить сами.

Количество упражнений зависит в основном от физической подготовленности студента и задач, поставленных перед тренировкой.

5.2.6. Содержание занятий по физической культуре со студентами специального отделения

Практический материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп специального учебного отделения разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Включает в себя оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.).

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорнодвигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов: - сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь; - дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких; - пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; - печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит; - поджелудочной железы: панкреатит; - почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь; - кровообращения: лейкозы, анемию; - эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

Студенты специального отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

5.2.7. Содержание занятий по физической культуре с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по очной форме, могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в залах для специальных медицинских групп или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике физкультурно-спортивной деятельности и здоровьесбережения;
- занятия по индивидуальной программе лечебной физической культурой, назначенной лечащим врачом, врачом профилактория университета или преподавателем специальной медицинской группы.

Для полноценного занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья университет гарантирует создание специально оборудованных помещений, установку тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеров. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1 Основная литература

Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567617>

Теоретические основы физической культуры: учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567748>

Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943>

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. —

609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560624>

5.2 Дополнительная литература

Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568163>

Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563435>

5.3. Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.

2. <http://www.iglib.ru> Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам и отраслям знаний.

3. <http://www.elibrary.ru> Научная электронная библиотека журналов.

4. <http://www.lib.sportedu.ru> Press ТРФК Журнал «Теория и практика физической культуры»

5. <http://www.lib.sportedu.ru> Press FKVOT Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части учебного плана. Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура».

Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения. Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках:

элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Организацией. Для инвалидов и лиц с ОВЗ Организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом

состояния их здоровья.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в различных учебных отделениях: основное, спортивное, специальное, инклюзивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения) и физического развития, утверждается распоряжением проректора по учебной работе на основании представления заведующего кафедрой.

Студенты I курса в течение первого месяца учебного года проходят профилактический осмотр с целью определения группы здоровья для занятий физической культурой, после которого распределяются по учебным отделениям.

Студенты II и последующих курсов для продолжения занятий в основном и спортивном учебном отделении ежегодно представляют справки о возможности заниматься физической культурой без противопоказаний либо из поликлиники по месту жительства, либо из медучреждения при университете.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Прием в группы по элективным видам спорта основного отделения осуществляется с учетом интересов студента и расписания занятий на основе личного заявления.

Направления видов спорта определяется кафедрой, с учетом рабочих программ дисциплин, наличия материально технической спортивной базы университета, квалификацией преподавателей, а также популярностью вида спорта у обучающихся. Численный состав групп на занятиях по направлениям видов спорта основного учебного отделения составляет 12-15 человек.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие спортивные разряды. Студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий по избранным видам спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

На элективных занятиях в основном и спортивном отделениях студенты повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях, как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями между вузами.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты на основе решения врачебной комиссии (заключения ВК) о необходимости занятий в специальном отделении (группа А) или освобождения от занятий физической культурой (группа В). Зачисление в специальное отделение осуществляется в каждом семестре на основе соответствующих справок. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек.

Студенты, зачисленные в специальное учебное отделение, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды зачисляются на основании медицинского заключения в инклюзивное учебное отделение.

Перевод студентов из одной учебной группы по элективным видам спорта в другую осуществляется перед началом нового учебного семестра, с учетом вышеуказанных требований зачисления в отделения, по личному заявлению студента.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Занятия по практическому разделу программы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» организуются в форме практических занятий по различным видам спорта и другой спортивно-оздоровительной деятельности.

Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но обучающийся может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др. При написании реферата требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами). Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы: 1. Титульный лист. 2. Содержание. 3. Введение. 4. Основное содержание. 5. Заключение (выводы). 6. Список литературы. 7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист. Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество обучающегося (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы: - актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем; - новые, современные подходы к решению проблемы; - наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; - противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; - личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; - цель и значимость темы.

4. Основное содержание - сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата; - критический обзор источников; - собственные версии, сведения, оценки.

5. Заключение: - основные выводы; - результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы: В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения. В приложения включается второстепенный материал, например: анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом. Дневник самоконтроля: – помогает занимающимся лучше познавать самих себя; – приучает следить за собственным здоровьем; – позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; – определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из 8-15-20 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Кроме основных показателей, указанных в примерной форме дневника, рекомендовано периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы – один раз в месяц. Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Так как в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная

утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

При проведении занятий по дисциплине используются следующие программные продукты:

1. Windows (для академических организациях, лицензия Microsoft Imagine (ранее MSDN AA, Dream Spark)).
2. Open Office (свободное ПО).

8. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Теоретический раздел

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия - методические указания по проведению занятий - теле-видео аппаратура.

Практический раздел

- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры, - спортивные залы.
- кабинет врача.

Контрольные занятия

- таблицы контрольных тестов физической и спортивно-технической подготовленности по видам спорта - тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов.

Для изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» используется следующее оборудование:

Наименование технического средства	Количество
Спортивный зал	1
Тренажерный зал	1
Инвентарь: 1. Антенна волейбольная 2. Баскетбольные щиты 3. Бицепс машина 4. Боксерский мешок 5. Велотренажер 6. Ворота гандбольные 7. Гантели виниловые 2кг 8. Гантели профессиональные (3, 5, 8, 10, 12 кг) 9. Гантель профессиональная разборная d=30MM 30 кг 10 Гимнастическая скамейка 20 11. Гимнастические маты 2 12. Гири (16, 24, 32 кг) 13. Коврик гимнастический 30 14. Мяч баскетбольный 16 15. Мяч волейбольный 20 16. Мяч гандбольный 8 17. Мяч теннисный 12 18. Мяч футбольный 10 19. Обруч 12 20. Палка гимнастическая 14 21. Свисток 6 22. Секундомер 5 23. Сетка для бадминтона 2 24. Сетка для волейбола 2 25. Сетка для гандбола 4 26. Сетка для настольного тенниса 6 27. Сетка для баскетбола 4	Весь инвентарь, необходимый для проведения учебных занятий по физической культуре и спорту, а также для организации работы спортивных секций имеется в достаточном количестве.

28. Силовой тренажер 1 29. Скамейка для жима горизонтальная 1 30. Скамейка универсальная 1 31. Стенка шведская 10 32. Стойка для приседаний 33. Сумка для мячей 2 34. Табло перекидное 1 35. Тележка для мячей 1 36. Теннисный стол 2 37. Тренажер - скамейка для прессы регулируемая 1 38. Тренажер - станок для разгибания спины 1 39 Тренажер - стойка под штанги 1 40. Тренажер гребной 41. Штанга "Олимпийская" в комплекте 42. Штанга для пауэрлифтинга ф50мм И др.	
--	--

Разработчик:

**ВУиТ кафедра
ГиСД**

(место работы)

Доцент кафедры

(занимаемая должность)

**к.п.н., доцент
Астраханцев Е.А.**

(инициалы, фамилия)

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.Н. ТАТИЩЕВА» (институт)**

Фонд оценочных средств

«Элективные курсы по физической культуре (баскетбол, волейбол, футбол, атлетическая гимнастика, настольный теннис, специальная медицинская группа, общая физическая подготовка)»

для направления подготовки

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавриат

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Оценочные средства разработаны для оценки профессиональных компетенций: УК-7.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) – компетенции обучающихся определяются требованиями стандарта по направлению подготовки (специальности) и формируются в соответствии с матрицей компетенций ОПОП (Таблица 2)

Планируемые результаты обучения по дисциплине – знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы, формируются в соответствии с картами компетенций ОПОП.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Результаты обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (баскетбол, волейбол, футбол, атлетическая гимнастика, настольный теннис, специальная медицинская группа, общая физическая подготовка)» направления подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» определяются показателями и критериями оценивания сформированности компетенций на этапах их формирования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Компетенции	Оценочные средства			
	Текущий контроль		Промежуточный контроль	
	Оценочное средство 1 (практическое задания)			Зачет
УК-7	УК-7.1 УК-7.2			УК-7.1 УК-7.2

Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций (промежуточного контроля)

Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов

Контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

Наименование тестов	Оценка в очках								
	Женщины					Мужчины			
	5	4	3	2	1	5	4	3	2
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20				
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						50	40	30	20
4. В висе поднимание ног до касания перекладины						10	7	5	3
5. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220

Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов по атлетической гимнастике

Наименование тестов	Оценка в очках								
	Женщины					Мужчины			
	5	4	3	2	1	5	4	3	2
1. Жим штанги лежа на спине (свой вес – муж., ½ своего веса – жен.)	5	4	3	2	1	10	5	3	2
2. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20				
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7
4. Приседания со штангой на плечах (свой вес – муж., ½ - жен.)	10	5	3	2	1	12	6	3	2
5. Сгибание рук со штангой в положении стоя (1/2 своего веса тела)						15	8	5	2
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях						15	12	9	7
7. В висе поднимание ног до касания перекладины	5	4	3	2	1	10	7	5	3
8. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220

**Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической
подготовленности студентов по волейболу**

Наименование тестов	Оценка в очках								
	Женщины					Мужчины			
	5	4	3	2	1	5	4	3	2
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20				
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						50	40	30	20
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220

№	Наименование тестов	Год обучения	Оценка в очках (мужчины, женщины)			
			5	4	3	2
1.	Подача любым способом, количество раз	I	6	5	4	3
		II	7	6	5	4
		III	8	7	6	5
		IV	9	8	7	6
1.	Выполнение верхней передачи двумя руками на технику	I	6	5	4	3
		II	7	6	5	4
		III	8	7	6	5
		IV	9	8	7	6
1.	Нападающий удар, количество раз	I	6	5	4	3
		II	7	6	5	4
		III	8	7	6	5
		IV	9	8	7	6
4.	Участие в двусторонней игре	I-IV	Экспертная оценка преподавателя			

Условия выполнения тестов по волейболу

1. подача выполняется любым способом. Попасть в площадку, не нарушая правил. Выполняется 10 подач.
2. Верхняя передача двумя руками в парах на расстоянии 6–7 метров друг от друга. Высота передачи 4–5 м (по количеству непрерывных передач). Из 10 передач каждым игроком. Экспертная оценка преподавателем.
3. Нападающий удар из зон 4 и 2. Из 5 попыток в каждой зоне. Попасть в площадку, не нарушая правил. Передачу для удара, выполняет игрок зоны 3.
4. Участие в двусторонней игре. Экспертная оценка преподавателем общей технической, тактической подготовки и знание правил игры.

**Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической
подготовленности студентов по баскетболу**

Наименование тестов	Оценка в очках								
	Женщины					Мужчины			
	5	4	3	2	1	5	4	3	2
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20				
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						50	40	30	20
4. В висе поднимание ног до касания перекладины						10	7	5	3
5. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220
6. 10 штрафных бросков	7-10	5-6	3-4	2	1	8-10	6-7	4-5	3
7. 10 бросков в корзину после ведения	6-10	4-5	3	2	1	7-10	5-6	3-4	2
8. Участие в двусторонней игре	Экспертная оценка преподавателя								

Условия выполнения тестов по баскетболу

6. Штрафные броски. Баскетболист выполняет 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Оценивается количество попадания и техника выполнения броска.

7. Ведение мяча с броском в корзину из – под щита. Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3 секунд с лицевой линией. По сигналу студент, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа – налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. Выполняется 10 бросков.

8. Участие в двусторонней игре. Экспертная оценка преподавателем общей технической, тактической подготовки и знание правил игры.

**Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической
подготовленности студентов по футболу**

Наименование тестов	Оценка в очках								
	Женщины					Мужчины			
	5	4	3	2	1	5	4	3	2
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20				
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						50	40	30	20

4. В висе поднимание ног до касания перекладины						10	7	5	3
5. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220
6. Штрафной удар (с 5 раз)	4	3	2	1	0	5	4	3	2
7. Двусторонняя игра.	Экспертная оценка преподавателем техники и тактики игры								

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места с двух ног.
5. Плавание 10 минут.
6. Броски баскетбольного мяча в корзину.
7. Упражнения на гибкость.
8. Выполнение упражнений на технику.

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1 курс

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Гипокинезия и гиподинамия. Их неблагоприятное влияние на организм человека.
7. Понятие «здоровье». Содержание и факторы, определяющие здоровье человека.
8. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни студента.

2 курс

1. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.
2. Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.
3. Методы оценки и возможности коррекции осанки и телосложения с помощью физических упражнений.
4. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.
6. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
7. Методы и тесты для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.
8. Олимпийские игры и современное состояние физической культуры и спорта.

3 курс

1. Стресс и регуляция нервно-психического состояния организма.
2. Здоровье в традиционных и нетрадиционных средствах реабилитации.
3. Культура сексуального поведения человека.
4. Экологическая культура и здоровье.
5. Основы методики самомассажа.
6. Избыточный вес – угроза здоровью.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
8. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.

Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Студенты, выполнившие рабочую программу, на каждом семестре получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Тесты по общефизической и спортивно-технической подготовке проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, временно освобожденные от практических и пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 15-25 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе В (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике.

3.2 Промежуточный контроль

Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций, для оценки сформированности которых используется данный ФОС

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции, реализуемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
1.	В видах спорта, носящих характер единоборства (бокс, борьба, фехтование и т. п.) судейство проводится а) бригадой судей б) арбитром в) судейской коллегией	а) бригадой судей
2.	В видах спорта, где результаты участников определяются по качеству выполнения ими упражнений программы данных состязаний (гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т. п. виды спорта), судейство проводится а) бригадой судей б) арбитром в) судейской коллегией	а) бригадой судей
3.	Соревнования между спортсменами, которые занимаются в группах у разных тренеров, соревнования между секциями коллективов физической культуры, спортивными обществами, городами, республиками, странами называются а) товарищеские матчевые встречи б) товарищеские классификационные в) товарищеские эстафеты	а) товарищеские матчевые встречи
4.	Дисциплина легкой атлетики, в которой результат достигается командными, а не индивидуальными усилиями а) блицтурниры б) эстафеты в) матчи	б) эстафеты

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
5.	Организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником определяет а) · физическая подготовка б) · техническая подготовка в) · тактическая подготовка г) · теоретическая подготовка д) · психологическая подготовка	в) · тактическая подготовка
6.	Специальные приемы (действия) необходимые для ведения игры (например в баскетболе передачи, броски, ловля и ведение мяча, повороты, обманные действия и передвижения) определяет а) · физическая подготовка б) · техническая подготовка в) · тактическая подготовка г) · теоретическая подготовка д) · психологическая подготовка	б) · техническая подготовка
7.	Качество подготовленности спортсмена определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях (например знаний в области системы спортивной тренировки, физиологические основы тренировки, психология спорта, гигиены, самоконтроля и т.д.) определяет а) · физическая подготовка б) · техническая подготовка в) · тактическая подготовка г) · теоретическая подготовка д) · психологическая подготовка	г) · теоретическая подготовка
8.	Сила – это: а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»; б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время; в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений); г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.	в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
9.	Абсолютная сила – это: а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела; б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление; в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц; г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.	а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
10.	Относительная сила – это: а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса; б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим; в) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы; г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.	а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
11.	При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют количеством возможных повторений в одном под- ходе, что обозначается термином: а) повторный максимум (ПМ); б) силовой индекс (СИ); в) весосиловой показатель (ВСП); г) объем силовой нагрузки.	а) повторный максимум (ПМ);
12.	Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется: а) простой двигательной реакцией; б) скоростными способностями; в) скоростью одиночного движения; г) быстротой движения.	а) простой двигательной реакцией;
13.	Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции? а) скорость одиночного движения; б) частота движений; в) быстрота двигательной реакции; г) ускорение.	а) скорость одиночного движения;

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
14.	Число движений в единицу времени характеризует: а) темп движений; б) ритм движений; в) скоростную выносливость; г) сложную двигательную реакцию.	а) темп движений;
15.	В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является: а) метод круговой тренировки; б) метод динамических усилий; в) метод повторного выполнения упражнения; г) игровой метод.	в) метод повторного выполнения упражнения;
16.	Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется: а) функциональной устойчивостью; б) биохимической экономизацией; в) тренированностью; г) выносливостью.	г) выносливостью.
17.	Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется: а) методикой обучения; б) физической культурой; в) физическим образованием; г) физическим воспитанием.	а) методикой обучения;
18.	Выносливость по отношению к определенной деятельности называется: а) аэробной выносливостью; б) анаэробной выносливостью; в) анаэробно-аэробной выносливостью; г) специальной выносливостью.	а) аэробной выносливостью;
19.	Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее: а) 3 – 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме; б) 7 – 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме; в) 15 – 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;	в) 15 – 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
	г) 45 – 60 мин.	
20.	Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют: а) полным (ординарным); б) суперкомпенсаторным; в) активным; г) строго регламентированным.	а) полным (ординарным);
21.	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется: а) эластичностью; б) стретчингом; в) гибкостью; г) растяжкой.	в) гибкостью;
22.	Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется: а) активной гибкостью; б) специальной гибкостью; в) подвижностью в суставах; г) динамической гибкостью.	а) активной гибкостью;
23.	Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется: а) специальной гибкостью; б) общей гибкостью; в) активной гибкостью; г) динамической гибкостью.	а) специальной гибкостью;
24.	Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость? а) выносливость; б) сила; в) быстрота; г) координационные способности.	б) сила;
25.	Что такое «стретчинг»? а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;	б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
	б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц; в) гибкость, проявляемая в движениях; г) мышечная напряженность.	
26.	Основным методом развития гибкости является: а) повторный метод; б) метод максимальных усилий; в) метод статических усилий; г) метод переменного-непрерывного упражнения.	в) метод статических усилий;
27.	Гибкость (амплитуда движений) измеряется: а) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии; б) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов; в) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью; г) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).	б) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
28.	Под двигательными-координационными способностями следует понимать: а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности); б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания; в) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно); г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.	в) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
29.	Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:	б) в первой половине основной части урока;

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ на задание
	а) в подготовительной части урока (тренировочного занятия); б) в первой половине основной части урока; в) во второй половине основной части урока; г) в заключительной части урока.	
30.	Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ: а) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений; б) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений; в) можно, так как утомление снимает координационную напряженность; г) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.	б) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;