

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета биотехнологии  
\_\_\_\_\_ Д.С. Брюханов  
«22» мая 2020 г.

Кафедра Педагогики и социально-экономических дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1.Б.26 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки: **19.03.01 Биотехнология**

Профиль подготовки: **Пищевая биотехнология**

Уровень высшего образования – **бакалавриат (академический)**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

Троицк  
2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология (уровень высшего образования – бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2015 г. № 193.

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

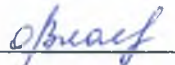
Составители: Улитин Е.В., кандидат технических наук, доцент;  
Валиева Ш.С., старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры Педагогика и социально-экономических дисциплин: протокол №7 от 14.05.2020 г.

И.о. заведующего кафедрой  Тропникова Н.П., кандидат педагогических наук, доцент

Прошла экспертизу в Методической комиссии факультета биотехнологии, протокол №6 от 21.05.2020 г.

Рецензент: Шамина С.В., кандидат педагогических наук, доцент

Председатель Методической комиссии факультета биотехнологии  
 О.А. Власова, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

Директор Научной библиотеки  Е.И. Лебедева



## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....	4
1.1 Цель и задачи освоения дисциплины .....	4
1.2 Требования к результатам освоения содержания дисциплины .....	4
1.3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО .....	4
1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций) .....	4
1.5 Междисциплинарные связи с обеспечивающими (предшествующими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами .....	5
2 ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1 Тематический план изучения и объём дисциплины .....	5
2.2 Структура дисциплины .....	6
2.3 Содержание разделов дисциплины.....	11
2.4 Содержание лекций .....	16
2.5 Содержание практических занятий .....	16
2.6 Самостоятельная работа обучающихся.....	20
2.7 Фонд оценочных средств .....	20
3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Фонд оценочных средств .....	23
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	58

# 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Цель и задачи освоения дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология должен быть подготовлен к научно-исследовательской и производственно-технологической деятельности.

Цель дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, в соответствии с формируемыми компетенциями.

Задачи дисциплины:

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

## 1.2 Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающихся должна быть сформирована следующая общекультурная компетенция (ОК):

Компетенция	Индекс компетенции
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8

## 1.3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в Блок 1, основной профессиональной образовательной программы, относится к её базовой части (Б1.Б.26).

## 1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций)

Компетенция по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» формируется на продвинутом этапе

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУН)		
	знания	умения	навыки
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни	Уметь применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с	Владеть навыками самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных,

		выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)	жизненных и профессиональных целей
--	--	--	------------------------------------

### 1.5 Междисциплинарные связи с обеспечивающими (предшествующими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Компетенция	Этап формирования компетенции в рамках дисциплины	Наименование дисциплины	
		Предшествующая дисциплина	Последующая дисциплина
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	продвинутый	Физическая культура и спорт	Государственная итоговая аттестация

## 2 ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Тематический план изучения и объём дисциплины

№ п/п	Содержание раздела	Контактная работа		Всего академ. часов	Формы контроля
		Практические занятия	Всего		
1.	Легкая атлетика	58	58	58	Выполнение тестов профессионально-прикладной физической подготовки, сдача контрольных нормативов и упражнений
2.	Баскетбол	54	54	54	
3.	Настольный теннис	54	54	54	
4.	Лыжная подготовка	54	54	54	
5.	Волейбол	54	54	54	
6.	Мини-футбол	54	54	54	
	Всего	328	328	328	зачет
	Итого: академических часов	328	328	328	328

### Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов, распределение объема дисциплины на контактную работу обучающихся с преподавателем (КР) и на самостоятельную работу (СР) по видам и периодам обучения представлено в таблице

№ п/п	Вид учебных занятий	Итого КР	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
1	Практические занятия	328	36	60	54	36	72	70
2	Промежуточная аттестация	328	-	-	-	-	-	-
3	Наименование вида промежуточной аттестации	х	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
4	Всего	328	36	60	54	36	72	70

## 2.2 Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы					Коды компетенций
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль самостоятельной работы	Промежуточная аттестация	
Раздел 1. Легкая атлетика								
1.1	Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	x	2	x	x	x	ОК-8
1.2	Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения	1	x	2	x	x	x	
1.3	Высокий старт и стартовый разгон. Бег с высокого старта. Сдача контрольных нормативов	1	x	2	x	x	x	
1.4	Низкий старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта с максимальной скоростью.	2	x	2	x	x	x	
1.5	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с бегом	2	x	2	x	x	x	
1.6	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с прыжками и преодоление препятствий	2	x	2	x	x	x	
1.7	Метание гранаты. Техника метания	2	x	2	x	x	x	
1.8	Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	2	x	2	x	x	x	
1.9	Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции	3	x	2	x	x	x	
1.10	Подвижные игры на воздухе	3	x	2	x	x	x	
1.11	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	3	x	2	x	x	x	
1.12	Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы. Сдача контрольных нормативов	3	x	2	x	x	x	
1.13	Кросс 2000 (девушки), 3000 (юноши) метров	3	x	2	x	x	x	
1.14	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	4	x	2	x	x	x	
1.15	Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо».	4	x	2	x	x	x	
1.16	Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс. Сдача контрольных нормативов	4	x	2	x	x	x	
1.17	Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование.	5	x	2	x	x	x	
1.18	Низкий старт. Бег 20,60,100 метров.	5	x	2	x	x	x	
1.19	Общеспортивная подготовка. Подвижные игры	5	x	2	x	x	x	
1.20	ОРУ. Основы техники ходьбы и бега	5	x	2	x	x	x	

1.21	ОФП. Основы техники прыжков	5	х	2	х	х	х	ОК-8
1.22	Основы техники метаний. Общеразвивающие и специальные упражнения. Сдача контрольных нормативов	5	х	2	х	х	х	
1.23	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	6	х	2	х	х	х	
1.24	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление	6	х	2	х	х	х	
1.25	Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо»	6	х	2	х	х	х	
1.26	Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс	6	х	2	х	х	х	
1.27	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах	6	х	2	х	х	х	
1.28	Технико-тактическая подготовка легкоатлетов	6	х	2	х	х	х	
1.29	Сдача контрольных нормативов	6	х	2	х	х	х	
Раздел 2. Баскетбол								
2.1	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	х	2	х	х	х	ОК-8
2.2	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	1	х	2	х	х	х	
2.3	Передача одной рукой от плеча.	1	х	2	х	х	х	
2.4	Стойка. Передача в движении	2	х	2	х	х	х	
2.5	Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое	2	х	2	х	х	х	
2.6	Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока	2	х	2	х	х	х	
2.7	Ведение – два шага – бросок	2	х	2	х	х	х	
2.8	Бросок. Техника броска с места, в движении	2	х	2	х	х	х	
2.9	Техника броска в прыжке, штрафной бросок	3	х	2	х	х	х	
2.10	Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	3	х	2	х	х	х	
2.11	Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча.	3	х	2	х	х	х	
2.12	ОРУ. Техника игры в защите. Броски в корзину	3	х	2	х	х	х	
2.13	Технико-тактическая подготовка. ОФП	3	х	2	х	х	х	
2.14	Тактико-техническая подготовка. Учебная игра с разбором	4	х	2	х	х	х	
2.15	Передвижение, прыжки, остановки, повороты	4	х	2	х	х	х	
2.16	Броски в корзину	4	х	2	х	х	х	
2.17	Ведение мяча. Финты. Заслоны	5	х	2	х	х	х	
2.18	Баскетбол. Броски. Штрафные броски, позиционные броски. Зонная защита	5	х	2	х	х	х	
2.19	Техника игры в защите. Техника игры в нападении	5	х	2	х	х	х	
2.20	Правила игры. Судейство. Учебная игра	5	х	2	х	х	х	
2.21	Сдача контрольных нормативов	5	х	2	х	х	х	
2.22	Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении.	5	х	2	х	х	х	
2.23	Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении.	6	х	2	х	х	х	
2.24	Тактика командной игры в защите, в нападении.	6	х	2	х	х	х	
2.25	Штрафные броски. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	6	х	2	х	х	х	
2.26	Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в защите	6	х	2	х	х	х	

2.27	Учебная игра. Сдача контрольных нормативов	6	х	2	х	х	х	
Раздел 3. Настольный теннис								
3.1	Настольный теннис. Общеразвивающие упражнения	1	х	х	х	х	х	ОК-8
3.2	Обучение технике игры: стойки, перемещения	1	х	х	х	х	х	
3.3	Обучение технике игры: хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева	1	х	х	х	х	х	
3.4	Поддача и прием подач, поддача «накатом» слева, справа	2	х	х	х	х	х	
3.5	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные)	2	х	х	х	х	х	
3.6	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (командные)	2	х	х	х	х	х	
3.7	Общеспортивная подготовка.	2	х	х	х	х	х	
3.8	Учебная игра (1х1, 2х2). Правила игры. Судейство	2	х	х	х	х	х	
3.9	Сдача контрольных нормативов	3	х	х	х	х	х	
3.10	Прыжковая подготовка. Учебная игра	3	х	х	х	х	х	
3.11	Поддачи. Виды подачи	3	х	х	х	х	х	
3.12	Приемы мяча. Виды приемов мяча.	3	х	х	х	х	х	
3.13	Учебная игра по диагонали. Упражнения с использованием отягощений.	3	х	х	х	х	х	
3.14	Учебная игра на все игровое поле	4	х	х	х	х	х	
3.15	ОРУ. Подрезка мяча. Двусторонняя игра	4	х	х	х	х	х	
3.16	Техническая подготовка обучающихся	4	х	х	х	х	х	
3.17	Тактическая подготовка обучающихся	5	х	х	х	х	х	
3.18	Технико-тактическая подготовка обучающихся	5	х	х	х	х	х	
3.19	Поддача и прием подач, поддача «накатом» слева, справа. Сдача контрольных нормативов	5	х	х	х	х	х	
3.20	Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Двусторонняя игра.	5	х	х	х	х	х	
3.21	Техника нападающего удара. Двусторонняя игра.	5	х	х	х	х	х	
3.22	Упражнения с использованием отягощений.	5	х	х	х	х	х	
3.23	Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.	6	х	х	х	х	х	
3.24	Упражнения направленные на формирования правильной осанки.	6	х	х	х	х	х	
3.25	Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.	6	х	х	х	х	х	
3.26	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	6	х	х	х	х	х	
3.27	Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча. Сдача контрольных нормативов	6	х	х	х	х	х	
Раздел 4. Лыжная подготовка								
4.1	Одновременный одношажный ход, двушажный ход.	1	х	2	х	х	х	ОК-8
4.2	Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	1	х	2	х	х	х	
4.3	Спуски с торможением.	1	х	2	х	х	х	
4.4	Переход с одновременных ходов на переменные	2	х	2	х	х	х	
4.5	Преодоление подъемов и спусков.	2	х	2	х	х	х	
4.6	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	х	2	х	х	х	



4.7	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции.	2	х	2	х	х	х	
4.8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).	2	х	2	х	х	х	
4.9	Лыжная подготовка. Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение с лыжами и палками.	3	х	2	х	х	х	
4.10	Ознакомление с простейшими лыжными ходами: попеременные – двухшажный, чётрёхшажный; одновременные – безшажный, одношажный, двухшажный.	3	х	2	х	х	х	
4.11	Ознакомление с техникой лыжных ходов: комбинированный, коньковый, особенности техники лыжных ходов.	3	х	2	х	х	х	
4.12	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными способами ходов в зависимости от рельефа местности.	3	х	2	х	х	х	
4.13	Техника прохождения подъёмов, спусков, способы торможений и поворотов на лыжах.	3	х	2	х	х	х	
4.14	Специальные подготовительные упражнения: упражнения без палок, обучение скользящему шагу без палок и с хватом палок за середину.	4	х	2	х	х	х	
4.15	Совершенствование строевых упражнений с лыжами и палками. Имитация лыжных ходов: попеременных и одновременных.	4	х	2	х	х	х	
4.16	Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебном кругу.	4	х	2	х	х	х	
4.17	Подготовительные упражнения: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход.	5	х	2	х	х	х	
4.18	Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебно-тренировочном круге (1200м.–жен., 1500м.-муж.)	5	х	2	х	х	х	
4.19	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): попеременно–двухшажный	5	х	2	х	х	х	
4.20	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): одновременный – безшажный, одношажный, двухшажный.	5	х	2	х	х	х	
4.21	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый	5	х	2	х	х	х	
4.22	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый	5	х	2	х	х	х	
4.23	Совершенствование техники подъёмов (ступаящим шагом, лесенкой, ёлочкой, скользящим шагом)	6	х	2	х	х	х	
4.24	Совершенствование техники спусков (лесенкой, соскальзыванием, на одной лыже, переступанием)	6	х	2	х	х	х	
4.25	Совершенствование техники поворотов на лыжах (переступанием, прыжком, торможением, на внутреннем и внешнем канте лыж).	6	х	2	х	х	х	
4.26	Совершенствование техники торможений на лыжах (плугом, полуплугом, боком – правой, левой сторонами, палками).	6	х	2	х	х	х	
4.27	Прохождение дистанции тренировочного круга: комбинированным способом лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов	6	х	2	х	х	х	
Раздел 5. Волейбол								
5.1	Волейбол: строевые упражнения: построения и перестроения.	1	х	2	х	х	х	ОК-8
5.2	Техника передвижения игрока на волейбольной площадке.	1	х	2	х	х	х	
5.3	Передачи мяча: виды передач мяча.	1	х	2	х	х	х	
5.4	Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Страховка.	2	х	2	х	х	х	
5.5	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.	2	х	2	х	х	х	
5.6	Тактика и техника игры. Нападающий удар.	2	х	2	х	х	х	
5.7	Тренировка. Двусторонняя игра.	2	х	2	х	х	х	
5.8	Правила и судейство игры. Учебная игра	2	х	2	х	х	х	

5.9	Правила игры. Элементы передвижений, размыкания и смыкания.	3	х	2	х	х	х	
5.10	Техника нападения: постановка ног, вертикальное выравнивание.	3	х	2	х	х	х	
5.11	Элементы передвижений, размыкания и смыкания.	3	х	2	х	х	х	
5.12	Техника нападения: стойки и перемещения. Двусторонняя игра.	3	х	2	х	х	х	
5.13	Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Подача и передача мяча. Элементы индивидуальных действий при подаче и передачи мяча. Двусторонняя игра.	3	х	2	х	х	х	
5.14	Элементы акробатики: лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	4	х	2	х	х	х	
5.15	Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Двусторонняя игра.	4	х	2	х	х	х	
5.16	Техника владения мячом: передача мяча одной, двумя руками, на месте и в движении, шагом и бегом. Двусторонняя игра.	4	х	2	х	х	х	
5.17	Техника нападающего удара. Двусторонняя игра.	5	х	2	х	х	х	
5.18	Упражнения с использованием отягощений.	5	х	2	х	х	х	
5.19	Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.	5	х	2	х	х	х	
5.20	Упражнения направленные на формирования правильной осанки.	5	х	2	х	х	х	
5.21	Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.	5	х	2	х	х	х	
5.22	Общеразвивающие упражнения. Учебная игра	5	х	2	х	х	х	
5.23	Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча.	6	х	2	х	х	х	
5.24	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	6	х	2	х	х	х	
5.25	Элементы техники игры. Двусторонняя игра.	6	х	2	х	х	х	
5.26	Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	6	х	2	х	х	х	
5.27	Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	6	х	2	х	х	х	
Раздел 6. Мини - футбол								
5.1	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Сдача контрольных нормативов	1	х	2	х	х	х	
5.2	Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия.	1	х	2	х	х	х	
5.3	Правила игры. Учебная игра.	1	х	2	х	х	х	
5.4	Обще-развивающие упражнения в движении.	2	х	2	х	х	х	
5.5	Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия. Судейство и дисциплинарные санкции.	2	х	2	х	х	х	
5.6	Строевые упражнения в движении, построения, перестроения, повороты, размыкания, смыкания. Техника остановки и ведения мяча.	2	х	2	х	х	х	
5.7	Совершенствование техники полевого игрока: передвижения, финты, остановки и ведения мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков.	2	х	2	х	х	х	ОК-8
5.8	Технические действия полевых игроков: отбор мяча, удары по мячу, вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2	х	2	х	х	х	
5.9	Ходьба, бег, прыжки, обще-развивающие упражнения. Элементы тактики игры. Различные системы игровой тактики.	3	х	2	х	х	х	
5.10	Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия игроков.	3	х	2	х	х	х	
5.11	Обще-развивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия нападающего.	3	х	2	х	х	х	
5.12	Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика	3	х	2	х	х	х	

5.13	Технические действия защитника, центрального защитника.	3	x	2	x	x	x
5.14	Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия полузащитника, атакующего полузащитника, центрального полузащитника.	4	x	2	x	x	x
5.15	Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: групповая тактика. Технические действия игроков	4	x	2	x	x	x
5.16	Функции игроков: командная тактика. Технические действия игроков	4	x	2	x	x	x
5.17	Тактические действия игроков в нападении. Варианты тактических систем в нападении. Двусторонняя игра	5	x	2	x	x	x
5.18	Общеразвивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	5	x	2	x	x	x
5.19	Общеразвивающие упражнения в движении. Начало игры с центра поля	5	x	2	x	x	x
5.20	Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия.	5	x	2	x	x	x
5.21	Правила игры. Учебная игра. Проведение штрафного, углового	5	x	2	x	x	x
5.22	Общеразвивающие упражнения в движении. Передачи мяча	5	x	2	x	x	x
5.23	Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия. Судейство и дисциплинарные санкции.	6	x	2	x	x	x
5.24	Строевые упражнения в движении, построения, перестроения, повороты, размыкания, смыкания. Техника остановки и ведения мяча.	6	x	2	x	x	x
5.25	Совершенствование техники полевого игрока: передвижения, финты, остановки и ведения мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков.	6	x	2	x	x	x
5.26	Технические действия полевых игроков: отбор мяча, удары по мячу, вбрасывания мяча из-за боковой линии.	6	x	2	x	x	x
5.27	Элементы тактики игры. Различные системы игровой тактики. Сдача контрольных нормативов.	6	x	2	x	x	x
	Итого		x	328	x	x	x

### 2.3 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Инновационные образовательные технологии
1	Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах. Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега по дистанции. Преодоления препятствий. Дыхание. Кросс 1000,2000,3000 метров. Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс. Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в	ОК-8	<b>Знать:</b> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке) <b>Владеть:</b> методикой	практические занятия тренировочного характера; практические занятия с элементами игры; практические занятия с элементами соревнования; практические занятия с элементами спартакиады

	<p>длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра.</p> <p>Основы техники ходьбы и бега.</p> <p>Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Анализ и современные требования к технике спортивной ходьбы. Анализ и современные требования к технике бега на короткие дистанции. Анализ и современные требования к технике эстафетного бега (4x100м). Анализ и современные требования к технике бега на средние и длинные дистанции. Анализ и современные требования к технике барьерного бега на 110м и 100м. Анализ и современные требования к технике прыжка в длину способом «ножницы». Анализ и современные требования к технике прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп». Анализ и современные требования к технике метания копья. Анализ и современные требования к технике толкания ядра. Анализ и современные требования к технике метания диска. Анализ и современные требования к технике тройного прыжка. Анализ и современные требования к технике метания молота. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега (4x100м). Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике барьерного бега на 110м и 100м. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». Методика проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия.) Правила проведения соревнований по бегу и спортивной ходьбе. Места соревнований и оборудование по бегу и спортивной ходьбе. Обязанности судей на старте, судей-хронометристов, судей на дистанции. Обязанности судей на финише, секретарей по бегу (ходьбе). Правила проведения соревнований по прыжкам. Места соревнований по прыжкам и их оборудование. Обязанности старшего судьи, судей-измерителей и секретарей в прыжках.</p> <p>Права и обязанности участников соревнований по прыжкам. Правила проведения соревнований по метаниям. Места соревнований по метаниям и их оборудование. Обязанности старшего судьи, судей-измерителей и секретарей в метаниях.</p> <p>Техники ходьбы и бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Техника прыжков в высоту</p>		<p>самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей</p>	
--	---	--	--	--

2	Баскетбол	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении. Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое. Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока. Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Тактика игры. Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении. Тактика командной игры в защите, в нападении. Правила игры. Судейская практика.</p> <p>Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в защите</p>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)</p> <p><b>Владеть:</b> методикой практических занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей</p>	<p>практические занятия тренировочного характера;</p> <p>практические занятия с элементами игры;</p> <p>практические занятия с элементами соревнования;</p> <p>практические занятия с элементами спартакиады</p>
3	Настольный теннис	<p>Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные). Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство.</p> <p>Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные). Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство</p>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)</p> <p><b>Владеть:</b> методикой практических занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и</p>	<p>практические занятия тренировочного характера;</p> <p>практические занятия с элементами игры;</p> <p>практические занятия с элементами соревнования;</p> <p>практические занятия с элементами спартакиады</p>

				двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	
4	Лыжная подготовка	<p>Техника ходов. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный. Одновременный одношажный ход.</p> <p>Техника торможения. Торможение плугом. Торможение «упором». Торможение боковым соскальзыванием.</p> <p>Техника поворотов. Техника подъемов. Поворот переступанием. Поворот плугом. Поворот упором. Подъем лесенкой, полулесенкой, елочкой.</p> <p>Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).</p> <p>Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный; одновременные - бесшажный, одношажный и двухшажный; комбинированный; коньковый ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие ходы попеременный и одновременный (без палок и с палками); упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход. Тренировка</p>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)</p> <p><b>Владеть:</b> методикой самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей</p>	<p>практические занятия тренировочного характера;</p> <p>практические занятия с элементами игры;</p> <p>практические занятия с элементами соревнования;</p> <p>практические занятия с элементами спартакиады</p>
5	Волейбол	<p>Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.</p> <p>Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, поддачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование.</p> <p>Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении</p>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением</p>	<p>практические занятия тренировочного характера;</p> <p>практические занятия с элементами игры;</p> <p>практические занятия с элементами соревнования;</p> <p>практические занятия с элементами спартакиады</p>

		и защите. Тренировка. Двусторонняя игра		установленных нормативов по общей физической подготовке) <b>Владеть:</b> методикой самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	
6	Мини-футбол	Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового, вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча. Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите Совершенствование техники	ОК-8	<b>Знать:</b> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке) <b>Владеть:</b> методикой самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	практические занятия тренировочного характера; практические занятия с элементами игры; практические занятия с элементами соревнования; практические занятия с элементами спартакиады

## 2.4 Содержание лекций

Лекционный курс не предусмотрен

## 2.5 Содержание практических занятий

№ п/п	Название раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем (акад. часов)
1	Легкая атлетика	1 Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике	2
		2 Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения	2
		3 Высокий старт и стартовый разгон. Бег с высокого старта. Сдача контрольных нормативов	2
		4 Низкий старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта с максимальной скоростью.	2
		5 ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с бегом	2
		6 Прыжки в длину с места. Подвижные игры с прыжками и преодоление препятствий	2
		7 Метание гранаты. Техника метания	2
		8 Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	2
		9 Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции	2
		10 Подвижные игры на воздухе	2
		11 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	2
		12 Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы. Сдача контрольных нормативов	2
		13 Кросс 2000 (девушки), 3000 (юноши) метров	2
		14 Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	2
		15 Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо».	2
		16 Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс. Сдача контрольных нормативов	2
		17 Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование.	2
		18 Низкий старт. Бег 20,60,100 метров.	2
		19 Общефизическая подготовка. Подвижные игры	2
		20 ОРУ. Основы техники ходьбы и бега	2
		21 ОФП. Основы техники прыжков	2
		22 Основы техники метаний. Общеразвивающие и специальные упражнения. Сдача контрольных нормативов	2
		23 Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	2
		24 Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление	2
		25 Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо»	2
		26 Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс	2
		27 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах	2
		28 Технично-тактическая подготовка легкоатлетов	2
		29 Сдача контрольных нормативов	2
2	Баскетбол	30 Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2
		31 Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	2
		32 Передача одной рукой от плеча.	2
		33 Стойка. Передача в движении	2
		34 Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое	2
		35 Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока	2
		36 Ведение – два шага – бросок	2



		37 Бросок. Техника броска с места, в движении	2
		38 Техника броска в прыжке, штрафной бросок	2
		39 Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2
		40 Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча.	2
		41 ОРУ. Техника игры в защите. Броски в корзину	2
		42 Техничко-тактическая подготовка. ОФП	2
		43 Тактико-техническая подготовка. Учебная игра с разбором	2
		44 Передвижение, прыжки, остановки, повороты	2
		45 Броски в корзину	2
		46 Ведение мяча. Финты. Заслоны	2
		47 Баскетбол. Броски. Штрафные броски, позиционные броски. Зонная защита	2
		48 Техника игры в защите. Техника игры в нападении	2
		49 Правила игры. Судейство. Учебная игра	2
		50 Сдача контрольных нормативов	2
		51 Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении.	2
		52 Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении.	2
		53 Тактика командной игры в защите, в нападении.	2
		54 Штрафные броски. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2
		55 Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в защите	2
		56 Учебная игра. Сдача контрольных нормативов	2
3	Настольный теннис	57 Настольный теннис. Общеразвивающие упражнения	2
		58 Обучение технике игры: стойки, перемещения	2
		59 Обучение технике игры: хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева	2
		60 Поддача и прием подач, поддача «накатом» слева, справа	2
		61 Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные)	2
		62 Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (командные)	2
		63 Общефизическая подготовка.	2
		64 Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство	2
		65 Сдача контрольных нормативов	2
		66 Прыжковая подготовка. Учебная игра	2
		67 Поддачи. Виды поддачи	2
		68 Приемы мяча. Виды приемов мяча.	2
		69 Учебная игра по диагонали. Упражнения с использованием отягощений.	2
		70 Учебная игра на все игровое поле	2
		71 ОРУ. Подрезка мяча. Двусторонняя игра	2
		72 Техническая подготовка обучающихся	2
		73 Тактическая подготовка обучающихся	2
		74 Техничко-тактическая подготовка обучающихся	2
		75 Поддача и прием подач, поддача «накатом» слева, справа. Сдача контрольных нормативов	2
		76 Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Двусторонняя игра.	2
		77 Техника нападающего удара. Двусторонняя игра.	2
		78 Упражнения с использованием отягощений.	2
		79 Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.	2
		80 Упражнения направленные на формирования правильной осанки.	2
		81 Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.	2
		82 Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития	2

		мышц верхнего плечевого пояса.	
		83 Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча. Сдача контрольных нормативов	2
4	Лыжная подготовка	84 Одновременный одношажный ход, двушажный ход.	2
		85 Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	2
		86 Спуски с торможением.	2
		87 Переход с одновременных ходов на переменные	2
		88 Преодоление подъемов и спусков.	2
		89 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
		90 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции.	2
		91 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).	2
		92 Лыжная подготовка. Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение с лыжами и палками.	2
		93 Ознакомление с простейшими лыжными ходами: попеременные – двухшажный, четырехшажный; одновременные – безшажный, одношажный, двухшажный.	2
		94 Ознакомление с техникой лыжных ходов: комбинированный, коньковый, особенности техники лыжных ходов.	2
		95 Совершенствование техники передвижения на лыжах различными способами ходов в зависимости от рельефа местности.	2
		96 Техника прохождения подъемов, спусков, способы торможений и поворотов на лыжах.	2
		97 Специальные подготовительные упражнения: упражнения без палок, обучение скользящему шагу без палок и с хватом палок за середину.	2
		98 Совершенствование строевых упражнений с лыжами и палками. Имитация лыжных ходов: попеременных и одновременных.	2
		99 Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебном кругу.	2
		100 Подготовительные упражнения: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход.	2
		101 Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебно-тренировочном круге (1200м.–жен., 1500м.-муж.)	2
		102 Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): попеременно–двухшажный	2
		103 Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): одновременный – безшажный, одношажный, двухшажный.	2
104 Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый	2		
105 Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый	2		
106 Совершенствование техники подъемов (ступаящим шагом, лесенкой, ёлочкой, скользящим шагом)	2		
107 Совершенствование техники спусков (лесенкой, соскальзыванием, на одной лыже, переступанием)	2		
108 Совершенствование техники поворотов на лыжах (переступанием, прыжком, торможением, на внутреннем и внешнем канте лыж).	2		
109 Совершенствование техники торможений на лыжах (плугом, полуплугом, боком – правой, левой сторонами, палками).	2		
110 Прохождение дистанции тренировочного круга: комбинированным способом лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов	2		
5	Волейбол	111 Волейбол: строевые упражнения: построения и перестроения.	2
		112 Техника передвижения игрока на волейбольной площадке.	2

		113 Передачи мяча: виды передач мяча.	2
		114 Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Страховка.	2
		115 Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.	2
		116 Тактика и техника игры. Нападающий удар.	2
		117 Тренировка. Двусторонняя игра.	2
		118 Правила и судейство игры. Учебная игра	2
		119 Правила игры. Элементы передвижений, размыкания и смыкания.	2
		120 Техника нападения: постановка ног, вертикальное выравнивание.	2
		121 Элементы передвижений, размыкания и смыкания.	2
		122 Техника нападения: стойки и перемещения. Двусторонняя игра.	2
		123 Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Подача и передача мяча. Элементы индивидуальных действий при подаче и передачи мяча. Двусторонняя игра.	2
		124 Элементы акробатики: лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
		125 Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Двусторонняя игра.	2
		126 Техника владения мячом: передача мяча одной, двумя руками, на месте и в движении, шагом и бегом. Двусторонняя игра.	2
		127 Техника нападающего удара. Двусторонняя игра.	2
		128 Упражнения с использованием отягощений.	2
		129 Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.	2
		130 Упражнения направленные на формирования правильной осанки.	2
		131 Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.	2
		132 Общеразвивающие упражнения. Учебная игра	2
		133 Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча.	2
		134 Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	2
		135 Элементы техники игры. Двусторонняя игра.	2
		136 Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	2
		137 Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	2
6	Мини-футбол	138 Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Сдача контрольных нормативов	2
		139 Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия.	2
		140 Правила игры. Учебная игра.	2
		141 Общеразвивающие упражнения в движении.	2
		142 Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия. Судейство и дисциплинарные санкции.	2
		143 Строевые упражнения в движении, построения, перестроения, повороты, размыкания, смыкания. Техника остановки и ведения мяча.	2
		144 Совершенствование техники полевого игрока: передвижения, финты, остановки и ведения мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков.	2
		145 Технические действия полевых игроков: отбор мяча, удары по мячу, вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2
		146 Ходьба, бег, прыжки, обще-развивающие упражнения. Элементы тактики игры. Различные системы игровой тактики.	2
		147 Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков:	2

	индивидуальная тактика. Технические действия игроков.	
	148 Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия нападающего.	2
	149 Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика	2
	150 Технические действия защитника, центрального защитника.	2
	151 Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия полузащитника, атакующего полузащитника, центрального полузащитника.	2
	152 Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: групповая тактика. Технические действия игроков	2
	153 Функции игроков: командная тактика. Технические действия игроков	2
	154 Тактические действия игроков в нападении. Варианты тактических систем в нападении. Двусторонняя игра	2
	155 Общеразвивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	2
	156 Общеразвивающие упражнения в движении. Начало игры с центра поля	2
	157 Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия.	2
	158 Правила игры. Учебная игра. Проведение штрафного, углового	2
	159 Общеразвивающие упражнения в движении. Передачи мяча	2
	160 Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия. Судейство и дисциплинарные санкции.	2
	161 Строевые упражнения в движении, построения, перестроения, повороты, размыкания, смыкания. Техника остановки и ведения мяча.	2
	162 Совершенствование техники полевого игрока: передвижения, финты, остановки и ведения мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков.	2
	163 Технические действия полевых игроков: отбор мяча, удары по мячу, вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2
	164 Элементы тактики игры. Различные системы игровой тактики. Сдача контрольных нормативов.	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>

## 2.6 Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не предусмотрена.

## 2.7 Фонд оценочных средств

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 № 1

### **3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **3.1 Основная литература**

1. Тычинин Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ; Воронежский государственный университет инженерных технологий - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017 - 65 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации; Сибирский Федеральный университет; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва; Сибирский юридический институт МВД России - 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. Физическая культура и спорт в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева - Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2020 - 106 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

#### **3.2 Дополнительная литература**

1. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин - Москва: Спорт, 2017 - 432 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

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

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

#### **3.3 Периодические издания**

3.3.1 «Физкультура и спорт» печатное периодическое издание.

#### **3.4 Электронные издания**

3.4.1 Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научный журнал / изд-во Воронежский государственный педагогический университет. – 2004 - 2020. – 4 раза в год. – Режим доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name)

#### **3.5 Учебно-методические разработки для обучающихся по освоению дисциплины**

Учебно-методические разработки имеются на кафедре, в научной библиотеке, в локальной сети и на сайте ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

3.5.1 Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению

подготовки: 19.03.01 Биотехнология, профиль подготовки: Пищевая биотехнология, уровень высшего образования бакалавриат (академический), форма обучения: очная / Сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева. - Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2020. – 25 с. - Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=2830>; <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/ivm/01023.pdf>

### **3.6 Учебно-методические разработки для самостоятельной работы обучающихся**

Не предусмотрено.

### **3.7 Электронные ресурсы, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет**

3.7.1 Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]: федер. портал. – 2005-2019. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>.

3.7.2 Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2019. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

3.7.3 Южно-Уральский государственный аграрный университет [Электронный ресурс]: офиц. сайт. – 2019. – Режим доступа: <http://ЮУРГАУ.РФ.ru/>.

### **3.8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

3.8.1 Программное обеспечение Windows, Microsoft Office.

3.8.2 Программное обеспечение для тестирования My Test XPro

3.8.3 Консультант Плюс

### **3.9 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

#### **3.9.1 Перечень специальных помещений кафедры**

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

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

- Игровой спортивный зал для проведения практических занятий № 117;

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

- Тренажерный зал для проведения практических занятий № 027;

- Зал борьбы № 044 для проведения практических занятий.

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

**3.9.2 Перечень основного оборудования:** т - гриф; горизонтальная скамья для жима лёжа; скамья для жима под углом; тренажер для проработки икр стоя; горизонтальная скамья; скамья с изменяющимся углом; верхний блок; нижний блок; беговая дорожка; вело-тренажеры; гребля; тренажер для растяжки позвоночника; шведская стена; тренажер армспорта; комплексный тренажер («Универсал»); штанга w обр; тренажеры для проработки мышц пресса; ковер татами.

**3.9.3 Прочие средства обучения:** летняя спортивная площадка - для проведения практических занятий; площадка для воркаута - для проведения практических занятий.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине  
**Б1.Б.26 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки: **19.03.01 Биотехнология**

Профиль подготовки: **Пищевая биотехнология**

Уровень высшего образования – **бакалавриат (академический)**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Планируемые результаты обучения (показатели сформированности компетенций)	25
2	Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций	25
3	Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП	26
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	26
4.1	Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости	26
	4.1.1 Тестирование	26
4.2	Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	38
	4.2.1. Зачет	38



## 1 Планируемые результаты обучения (показатели сформированности компетенций)

Компетенции по данной дисциплине формируются на продвинутом этапе

Контролируемые компетенции	ЗУН		
	знания	умения	навыки
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.	Уметь применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)	Владеть навыками самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей

## 2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Показатели сформированности		Критерии оценивания			
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания	Знает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствуют знания по дисциплине, не способен сдать контрольные нормативы и тесты	Обнаруживает слабые знания по дисциплине, сдает не все нормативы и тесты	Знает основы дисциплины, сдает контрольные нормативы тесты	Отлично разбирается в вопросах дисциплины, сдает контрольные нормативы тесты
	Умения	Умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)	Не умеет пользоваться системой практических умений и навыков	Путается в некоторых мелких вопросах	Умеет пользоваться системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	Осознанно применяет полученные знания на практике, ориентируется в разделах дисциплины, выполняет установленные нормативы по общей физической подготовке
	Навыки	Владеет навыками самоконтроля за состоянием	Обучающийся не владеет навыками методики	Обучающийся слабо владеет навыками методики	Обучающийся владеет навыками методики	Обучающийся свободно владеет навыками

		своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных	самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей с небольшими затруднениями	методики самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей
--	--	--	---	---	--	--

### **3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП**

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих продвинутой этап формирования компетенций в процессе освоения ОПОП, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

3.1 Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 19.03.01 Биотехнология, профиль подготовки: Пищевая биотехнология, уровень высшего образования бакалавриат (академический), форма обучения: очная / Сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева. - Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2020. – 25 с. - Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=2830>; <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/ivm/01023.pdf>

### **4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

В данном разделе представлены методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих продвинутой этап формирования компетенций 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 обучающихся**

##### **4.1.1 Тестирование**

Тестирование используется для оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по отдельным темам или разделам дисциплины. Тест представляет собой комплекс стандартизированных заданий, позволяющий упростить процедуру измерения знаний и умений обучающихся. Тестирование проводится в специализированной аудитории. Обучающимся выдаются тестовые задания с формулировкой вопросов и предложением выбрать один правильный ответ из нескольких вариантов ответов. По результатам теста обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Критерии оценки ответа обучающегося (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

### Легкая атлетика

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
  - a. гимнастику
  - b. легкую атлетику
  - c. тяжелую атлетику
  
2. Какая из дистанций не считается стайерской?
  - a. 1500м
  - b. 5000м
  - c. 10000м
3. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего.....
  - a. работой рук
  - b. углом отталкивания ногой от дорожки
  - c. в наклоне головы
  
4. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является.....
  - a. сильное выталкивание ногами
  - b. разноименная работа рук
  - c. быстрое выпрямление туловища.
  
5. Линия которая обозначает начало дистанции...
  - a. финишная
  - b. центральная
  - c. стартовая
  
6. Какое качество влияет на результат в прыжках в высоту?
  - a. ловкость
  - b. прыгучесть
  - c. выносливость
  
7. Место, в котором обучающиеся становятся рядом на одной линии...
  - a. колонна
  - b. шеренга
  - c. фланг
  
8. Как часто проводятся Олимпийские игры?
  - a. один раз в три года
  - b. один раз в два года
  - c. один раз в четыре года
  - d. каждый год
  
9. Жизненно-важное физическое упражнение необходимое и полезное для здоровья человека и закаливания?
  - a. гимнастика

- b. лёгкая атлетика
  - c. плавание
10. Прыжок в длину с разбега состоит из следующих частей...
- a. разбег
  - b. отталкивание
  - c. полёт
  - d. приземление
  - e. метание
11. Какая из дистанций считается спринтерской?
- a. 800 м
  - b. 1500 м
  - c. 100 м
12. Длина дистанции марафонского бега равна.....
- a. 32км 180м
  - b. 40км 190м
  - c. 42км 195м
- 13 . Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит....
- a. бег на короткие дистанции
  - b. бег на средние дистанции
  - c. бег на длинные дистанции
15. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от.....
- a. способа прыжка;
  - b. направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;
  - c. координации движений прыгуна.

### **Настольный теннис**

16. До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе?
- a. пока не надоест
  - b. до 21
  - c. до 13
  - d. до 11
  - e. до 7
17. Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?
- a. чем больше, тем лучше
  - b. один
  - c. двое
  - d. трое
  - e. четверо
18. Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?
- a. 38 мм
  - b. 40 мм
  - c. 44 мм
  - d. Правилами это не регулируется

19. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
- Не менее 10 см
  - Не менее 16 см
  - Не менее 26 см
  - Можно не подбрасывать
20. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?
- Объявить минутный перерыв для устранения помехи
- Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар
  - Поднять руку вверх, тем самым остановив игру
  - Продолжить встречу так, словно ничего не произошло
  - Встать, подобрать шарик и кинуть его обратно
21. Может ли партия закончиться со счётом 101:99?
- да
  - нет
22. Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?
- 1 минута
  - 2 минуты
  - 3 минуты
  - 5 минут
  - ограничений нет
23. Каковы размеры стола для настольного тенниса?
- Длина 1,525 м и ширина 2,74 м
  - Длина 2,74 м и ширина 1,525 м
  - Длина 2,525 м и ширина 1,74 м
  - Правилами это не регулируется
24. Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?
- Всегда имеет такое право
  - После игры
  - В перерывах между партиями
  - Во время игры и в перерывах между розыгрышами
25. Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?
- Правилами это не регулируется
- 16 см
  - 15 см
  - 15,25 см
26. Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?
- Должен сделать вид, что ничего не слышал
  - Должен сделать устное внушение этому игроку
  - Должен дисквалифицировать игрока до конца матча
  - Должен показать игроку желтую карточку

27. Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?
- 2 минуты
  - 3 минуты
  - 5 минут
  - 10 минут
28. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?
- Красного
  - Зелёного
  - Белого
  - Жёлтого
29. На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?
- 75 см
  - 76 см
  - 77 см
  - 78 см
  - Правилами это не регулируется
30. Какого цвета могут быть поверхности ракетки?
- Только чёрного, красного, зелёного или синего
  - Хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета
  - Чёрного и ярко-красного
  - Правилами это не регулируется

### Волейбол

31. Сколько игроков одной команды находится на площадке при игре в волейбол?
- 7
  - 11
  - 5
  - 6
32. Размер волейбольной площадки и названия линий?
- 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения
  - 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая
  - 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты
  - 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная
33. До скольких побед идет игра в волейбольном матче?
- 7
  - 3
  - 2
  - 4
34. Сколько разрешается сделать касаний игрокам принимающей команды и после этого перевести мяч на половину противника?
- 7
  - 3
  - 2
  - 4
35. Либеро – это...
- судья

- b. секретарь
  - c. игрок
  - d. тренер
36. Из 1 зоны игрок переходит в....
- a. 7
  - b. 4
  - c. 2
  - d. 6
37. Что такое «Пайп»?
- a. вариант атаки
  - b. подача мяча
  - c. вариант защиты
  - d. замена игроков
38. Каковы последствия игровой ошибки?
- a. потеря подачи
  - b. получение очка
  - c. смена позиций
  - d. удаление игрока
39. До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?
- a. до преимущества в два очка
  - b. до 25
  - c. до явного перевеса
  - d. пока не надоест
40. Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч?
- a. все
  - b. пять
  - c. три
  - d. две
41. Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер...
- a. три
  - b. шесть
  - c. пять
  - d. два
42. Может ли игрок первой линии осуществлять атакующий удар со второй линии?
- a. нет
  - b. да
  - c. может, но только в прыжке
  - d. может, но только из зоны №6
43. Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии?
- a. только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения
  - b. нет
  - c. да
  - d. может, если его руки ниже верхнего края сетки

44. Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника?
- нет
  - да
  - только со второй линии
  - только двумя руками
45. Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?
- да
  - нет
  - разрешается только связующему
46. В течение, какого времени игрок должен выполнить подачу после свистка судьи?
- 5 сек
  - 8 сек
  - 10 сек
  - 12 сек
47. Считается ли касание мяча блоком за передачу?
- нет
  - на усмотрение судьи
  - считается, если блок выполняет один игрок
  - да
48. Сколько игроков находятся на площадке во время матча?
- шесть
  - двенадцать
  - восемнадцать
  - десять
49. Поддачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...
- игры в защите
  - игры в нападении
  - осуществления командных действий
  - осуществления групповых действий
50. Как называется свободный защитник?
- лидеро
  - либеро
  - нигеро
  - фигаро
51. Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для...
- осуществления индивидуальных действий
  - тактических командных действий
  - игры в нападении
  - игры в защите
52. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол?
- тай-брейк
  - тайм-аут



- c. степ-тест
  - d. блицтурнир
53. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?
- a. осуществлять нападающий удар
  - b. выполнять подачу
  - c. блокировать
  - d. выполнять страховку за блоком
54. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...
- a. атакующий удар
  - b. блокирование
  - c. заслон
  - d. задержка

#### **Лыжи подготовка**

55. Какое качество, необходимое для достижения наивысших результатов в лыжных гонках?
- a. быстрота
  - b. сила
  - c. скорость
  - d. выносливость
56. Самый распространенный лыжный ход:
- a. попеременный двухшажный
  - b. попеременный четырехшажный
  - c. одновременный бесшажный
57. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
- a. коньковый
  - b. классический
  - c. четырехшажный
58. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?
- a. слалом, лыжные гонки
  - b. прыжки с трамплина, биатлон
  - c. фристайл, скоростной спуск
  - d. лыжные гонки, прыжки с трамплина
59. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
- a. 70
  - b. 50
  - c. 40
60. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?
- a. 30
  - b. 50
  - c. 40

61. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
- ног
  - туловища
  - рук
  - произвольно
62. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
- двухшажный
  - трехшажный
  - четырёхшажный
63. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
- поворота на месте
  - подъемов и спусков
  - ступающего и скользящего шага
64. Самый удобный способ подъема наискось:
- «елочка»
  - «лесенка»
  - «полуелочка»
65. Выбор способа подъема в гору зависит от:
- крутизны склона
  - длины палок
  - длины лыж
66. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
- «лесенкой»
  - «елочкой»
  - беговым шагом
67. Определить на рисунке торможение «плугом»:
- ∨
  - ∖
  - =
68. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
- армреслинг
  - биатлон
  - бобслей
69. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:
- Голкипер
  - Гандикап
  - Предварительный старт
70. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
- нет, обязан уступить в любом случае
  - можно
  - только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

71. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
- касанием рукой лыжника
  - касание палкой лыж соперника
  - наездом на пятки лыж соперника
  - голосом
72. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?
- одиночным
  - парным
  - общим
73. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?
- коньковый
  - классический
74. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
- эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
  - эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
  - длина лыж не имеет значения
75. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
- увеличить скорость
  - сохранить скорость
  - сохранить равновесие

### **Мини-футбол**

76. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?
- 20 x 15
  - 30 x 15
  - 25 x 15
  - 20 x 40
77. На протяжении скольких секунд вратарь в мини-футболе может владеть мячом на своей половине поля?
- 4 сек.
  - 10 сек.
  - 5 сек.
  - 6 сек.
78. На каком расстоянии от середины линии ворот должна находиться штрафная точка?
- 5 м.
  - 6 м.
  - 10 м.
  - 8 м.
79. Какой размер ворот в мини – футболе?
- 3 x 8 м.
  - 2 x 4 м.
  - 7,32 x 2,44 м.

d. 3 x 2 м.

80. Где находятся игроки, защищающейся команды во время удара с боковой линии?
- a. не имеет значения
  - b. на своих половинах игрового поля
  - c. не ближе 5 м. от места, с которого выполняется удар по мячу с боковой линии
  - d. не ближе 3 м. от места, с которого выполняется удар по мячу с боковой линии
81. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол
- a. Квадратную
  - b. Треугольную
  - c. прямоугольную
82. Кругом какого радиуса обводится круглая точка, отмечающая центр игрового поля?
- a. 2 м.
  - b. 3 м.
  - c. 1 м.
  - d. 5 м.
83. В каком случае гол будет засчитан судьей?
- a. если гол забит непосредственно броском от ворот
  - b. если забит непосредственно со штрафного удара
  - c. если забит непосредственно ударом с боковой линии
  - d. если забит непосредственно со свободного удара
84. Какой вес мяча на начало матча должен быть согласно правилам мини – футбола?
- a. 300 – 340 гр.
  - b. 400 – 440 гр.
  - c. 340 – 440 гр.
  - d. 350 – 400 гр.
85. Сколько игроков в каждой мини – футбольной команде находятся на площадке во время игры?
- a. 4 +1
  - b. 5+1
  - c. 3+1
  - d. 10+1
86. Ширина разметки в мини-футболе?
- a. 5 см
  - b. 8 см
  - c. 10 см
  - d. d. 12 см
87. Число игроков в мини-футболе находящихся на площадке?
- a. 5
  - b. 6
  - c. 7
  - d. 8
88. Максимальное количество запасных игроков, используемых на протяжении всего матча в мини-футболе?

- a. 5
- b. 6
- c. 7
- d. 8

89. Сколько минут играет команда в меньшинстве, после удаленного игрока и с последующим полным комплектованием?

- a. 2
- b. 5
- c. 4
- d. 6

90. Продолжительность игры в мини-футболе равна ...

- a. 2 тайма x 25 минут
- b. 2 тайма x 20 минут
- c. 2 тайма x 30 минут
- d. 2 тайма x 15 минут

91. Перерыв между таймами в мини-футболе равен ...

- a. 10 минут
- b. 15 минут
- c. 12 минут
- d. 14 минут

### Баскетбол

92. Размеры баскетбольной площадки (м):

- a. 26×14
- b. 28×15
- c. 30×16

93. Вес мяча (г):

- a. 600 – 620
- b. 650 – 700
- c. 600 – 650

94. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- a. Разрешается;
- b. не разрешается;
- c. разрешается под собственную ответственность.

95. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

- a. 270
- b. 290
- c. 275

96. Майки игроков должны быть пронумерованы:

- a. от 1 до 10
- b. от 4 до 15
- c. от 1 до 50

97. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

- a. другим цветом номера на груди

- b. иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди
  - c. иметь повязку на руке
98. Встреча в баскетболе состоит из:
- a. двух таймов по 20 минут
  - b. четырех таймов по 10 минут
  - c. трех таймов по 15 минут
99. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
- a. 3 секунды
  - b. 5 секунд
  - c. 8 секунд
100. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?
- a. автоматически выбывает из игры
  - b. продолжает играть
  - c. может замениться, если хочет
101. Смена корзин происходит:
- a. после каждой четверти
  - b. не происходит
  - c. после второй четверти
102. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:
- a. 30
  - b. 28
  - c. 24
103. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?
- a. может
  - b. не может
  - c. по согласию соперника
104. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
- a. 5
  - b. 4
  - c. 3
105. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
- a. одно очко
  - b. два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска)
  - c. три очка

## **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».

Зачет проводится по окончании чтения лекций и выполнения практических занятий. Зачетным является последнее занятие по дисциплине. Зачет принимается преподавателем, проводившим практические занятия, или читающим 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 работе или декана факультета не допускается.

Форма проведения зачета (*тесты профессионально-прикладной физической подготовки, устный опрос, тестовые задания*) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

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

Обучающиеся при явке на зачет обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю.

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 зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета в зачетную книжку выставляется 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 и в зачетные книжки.

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 приказом ректора.

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

Допускается с разрешения деканата и 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.

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

<b>Шкала</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка «зачтено»	Знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, правильное решение задачи (допускается наличие

	малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержание вопроса, или погрешность принципиального характера в ответе на вопросы). Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие показатели в ходе проведения текущего контроля и систематическая активная работа на занятиях
Оценка «не зачтено»	Пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы, не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие знания, умения и навыки

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, могут сдавать зачет в межсессионный период 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.

### 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».

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

№	Критерии оценивания	Шкала (баллы)			
		5(отл.)	4(хор.)	3(удовл.)	2(неуд.)
	<b>Женщины</b>				
1.	В виси на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90 <sup>0</sup> (кол-во раз)	20-26	16-24	14-18	6-10
2.	Лёжа на бёдрах на скамейке, сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)	35-40	30-35	25-30	15-20
3.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+6
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	18	12	10	6
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	12	10	8
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	150
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г.(м)	21	17	14	10
8.	Бег на 100 метров (с.)	16,4	17,4	17,8	18,8
9.	Бег на 2км (мин.,с.)	10,50	12,30	13,10	14,10
10.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	7.7-7.3	7.8-7.4	8.0-7.6	10,0
	<b>Мужчины</b>				
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



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

**Перечень вопросов к зачету составлен в соответствии с разделами и семестрами обучения по дисциплине**

**1, 3, 5 семестр**

1. Классификация легкой атлетики?
2. Основы техники бега: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика?
3. Средства и методы совершенствования быстроты у легкоатлетов?
4. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции?
5. Типичные ошибки в технике и способы их исправления?
6. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?
7. Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча?
8. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?
9. Что раньше изучают и осваивают начинающие баскетболисты — технику защиты или технику нападения?
10. Какие техники игры существуют в настольном теннисе?
11. Как начинать игру и как подавать?
12. Что такое чувство мяча в настольном теннисе?
13. Какие вращения существуют в настольном теннисе?
14. Какие лыжные ходы различают в зависимости от способа отталкивания палками?
15. Какие известны способы поворота на лыжах?
16. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?
17. В каком направлении лучше всего двигаться, поднимаясь в гору на коротком, но крутом подъеме?
18. Какой лыжный ход в классическом варианте передвижение считается основным?

19. Как определить жесткость лыж?
20. Какие действия включает в себя цикл при выполнении одновременного одношажного конькового хода?
21. Расскажите о правилах техники безопасности, которые надо соблюдать на занятиях лыжной подготовкой и соревнованиях?
22. Какие упражнения используются для сопряженного развития специальных силовых способностей и технического совершенствования игроков в настольный теннис?
23. Что такое фол в баскетболе?
24. Какие способы нападения применяют в баскетболе?
25. Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?
26. Что такое многократный фол в баскетболе?
27. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике?
28. Средства и методы совершенствования выносливости у легкоатлетов?
29. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции. Типичные ошибки в технике и способы их исправления?
30. Учет половых особенностей занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями?
31. Осуществление начального спортивного отбора для занятий легкой атлетикой?
32. Особенности проведения занятий по легкой атлетике в помещении, на воздухе при низкой температуре?
33. Анализ техники и методика обучения метанию гранаты. Типичные ошибки в технике и способы их исправления?
34. Типовая схема обучения технике бега, прыжков, метаний?
35. Основы техники метаний: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика?
36. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
37. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
38. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?
39. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?
40. Какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?
41. Какие стойки существуют в настольном теннисе?
42. Где бить по мячу?
43. На что смотреть во время игры?
44. Опишите основную стойку лыжника?
45. Опишите экипировку лыжника?
46. Как правильно преодолевать бугры и впадины при спусках?
47. Расскажите о способах подъема в гору?
48. Учет возрастных особенностей занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями?
49. Учет особенностей телосложения занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями?
50. Задачи и содержание занятий легкоатлетическими упражнениями в ВУЗе?
51. Судейство соревнований по спортивной ходьбе и бегу (судейская бригада, правила судейства)?

52. Средства и методы совершенствования координационных способностей у легкоатлетов?
53. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?
54. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?
55. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?
56. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча»?
57. Что делать со второй неигровой рукой во время игры?
58. Какие упражнения используются для сопряженного развития специальных силовых способностей и технического совершенствования игроков в настольный теннис?
59. Какие особенности строения опорно-двигательного аппарата необходимо учитывать при планировании занятий на развитие гибкости? Гибкость активная и пассивная?
60. Приведите примеры упражнений, используемых в настольном теннисе для развития гибкости и подвижности в суставах?

### 2, 4, 6 семестр

1. В чем заключается оздоровительное значение занятий по лыжной подготовке?
2. Перечислите упражнения, имитирующие лыжные ходы?
3. Техника попеременного двухшажного хода?
4. Методика обучения одновременному одношажному ходу?
5. Способы переходов с одного лыжного хода на другой?
6. Техника и методика обучения лыжным ходам?
7. Какие элементы включает в себя техника нападения в волейболе?
8. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?
9. Что такое нападающий удар в волейболе? С использованием каких систем игры выполняют командные действия волейболисты в нападении?
10. Какие упражнения необходимо последовательно освоить, чтобы уверенно выполнять нападающий удар в волейболе?
11. На какие две основные части подразделяют технику игры в волейбол?
12. Какие технические приемы выделяют в перемещениях по волейбольной площадке?
13. Какие из подач в волейболе выполняют, применяя удар выше оси плечевого сустава игрока?
14. Что такое «прием мяча» в волейболе?
15. Какие специфические физические качества необходимы волейболистам прежде всего?
16. Назовите способы остановки мяча в футболе?
17. Назовите способы передачи мяча в футболе?
18. Какие части тела участвуют в остановке мяча при игре в футбол?
19. Какими частями тела нельзя делать передачу мяча при игре в футбол?
20. Основы техники спортивной ходьбы: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика?
21. Основы техники прыжков: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика?
22. Средства и методы совершенствования координационных способностей у легкоатлетов?
23. Типовая схема обучения технике бега, прыжков, метаний?
24. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину с места. Типичные ошибки в технике и способы их исправления?
25. Перечислите виды стоек в футболе?

26. Перечислите виды перемещений в футболе?
27. Какие специальные беговые упражнения применяются в футболе?
28. Назовите физические качества, необходимые на уроках футбола?
29. Как принимать подачу?
30. Какие показатели нужно учитывать для определения физической нагрузки?
31. Двигательные навыки и их характерные черты?
32. Способы поворотов на лыжах, методика обучения?
33. Какими способами выполняют блок в волейболе?
34. Какие системы командной игры используют волейболисты в защите?
35. В какой последовательности обучают технике передачи мяча сверху двумя руками в волейболе?
36. Что является главным при освоении выполнения передач в волейболе?
37. Какие ошибки наиболее часто допускают волейболисты при освоении техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками?
38. Назовите виды ударов в футболе?
39. Что такое «сухой лист»?
40. Покажите удар «пыром»?
41. Покажите удар «щечкой»?
42. Какие особенности строения опорно-двигательного аппарата необходимо учитывать при планировании занятий на развитие гибкости? Гибкость активная и пассивная?
43. Приведите примеры упражнений, используемых в настольном теннисе для развития гибкости и подвижности в суставах?
44. В чем заключаются особенности методики развития силовых способностей теннисистов?
45. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу?
46. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми?
47. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
48. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу?
49. Требования безопасности во время проведения подвижных игр?
50. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр?
51. Какие лыжные ходы различают в зависимости от способа отталкивания палками?
52. Какие известны способы поворота на лыжах?
53. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?
54. В каком направлении лучше всего двигаться, поднимаясь в гору на коротком, но крутом подъеме?
55. Какой лыжный ход в классическом варианте передвижение считается основным?
56. Как определить жесткость лыж?
57. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике?
58. Продемонстрируйте жесты судьи при нарушении правил игроком?
59. Сколько игровых таймов в баскетболе, волейболе, мини-футболе?
60. Какова длина средних и длинных дистанций в легкой атлетике?

### Тестовые задания

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

1. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?
  - a. Растягивающие
  - b. Силовые
  - c. Аэробные
  - d. Анаэробные
2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?
  - a. Силовые
  - b. Координационные
  - c. Растягивающие
  - d. Дыхательные
3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?
  - a. Общая
  - b. Специальная
  - c. Силовая
  - d. Скоростная
4. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...
  - a. Прямое, короткое, прерывистое
  - b. Непрерывное, длительное
  - c. Смешанное
  - d. Линейное, ступенчатое, волнообразное
5. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?
  - a. Выполняемых с максимальной скоростью
  - b. Выполняемых с минимальной скоростью
  - c. Упражнений на силу
  - d. Аэробных упражнений
6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?
  - a. Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)
  - b. Длина мышечного волокна не меняется
  - c. Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)
  - d. Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается
7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?
  - a. Скоростная
  - b. Силовая
  - c. Гибкость
  - d. Общая выносливость

8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?
- Сознание
  - Трудолюбие
  - Активность
  - Доступность
9. Что не относится к физическим способностям?
- Сила
  - Выносливость
  - Гибкость
  - Сила воли
10. Укажите принципы применения физических упражнений ...
- Все перечисленные
  - Рациональное распределение во времени
  - Доступность и прогрессирование
  - Сознание и активность
11. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями
- На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
  - Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
  - Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
  - На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
12. Выберите правильное понятие общей выносливости
- Это способность противостоять специфическому утомлению
  - Это способность противостоять неспецифическому утомлению
  - Это способность противостоять действию специфических факторов
  - Это способность противостоять действию неспецифических факторов
13. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?
- Активизируются обменные процессы
  - Развивается выносливость
  - Увеличивается жизненная емкость легких
  - Снижается частота сердечных сокращений
14. Укажите физические способности человека ...
- Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
  - Утомительные, расслабляющие
  - Стимулирующие, коммуникативные, планирующие
  - Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость
15. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?
- Аэробные
  - Силовые
  - Растягивающие
  - Анаэробные
16. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий

- a. Координационные
  - b. Силовые
  - c. Скоростные
  - d. Выносливость
17. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?
- a. Ходьба
  - b. Шпагат
  - c. Метание
  - d. Стрельба из лука
18. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?
- a. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
  - b. С помощью упражнений аэробных
  - c. Упражнения смешанного типа
  - d. С помощью координационных упражнений
19. К положительным эффектам занятия бегом не относится?
- a. Улучшается кислородоснабжение мозга
  - b. Появляется ощущение эйфории
  - c. Появляется одышка
  - d. Улучшается микроциркуляция крови
20. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?
- a. 11-12 лет
  - b. 13-15 лет
  - c. 16-18 лет
  - d. 5-7 лет
21. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...
- a. Белковый компонент
  - b. Углеводный компонент
  - c. Водородный компонент
  - d. Жировой компонент
22. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...
- a. Гибкость
  - b. Выносливость
  - c. Сила
  - d. Скорость
23. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...
- a. Анаэробный режим
  - b. Абсолютный режим
  - c. Режим аэробный
  - d. Относительный режим
24. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...
- a. Углеводы
  - b. Витамины
  - c. Жиры

- d. Продукты повышенной биологической ценности
25. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...
- a. Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
  - b. Мясо, рыба, яйца
  - c. Овощи, фрукты, молоко
  - d. Сахар, крупы, картофель
26. Выберите правильное формирование закона равновесия
- a. Приход энергии
  - b. Затраты энергии
  - c. Баланс энергии
  - d. Приход и затрат энергии
27. Комплексная система упражнений с нагрузкой называется?
- a. Йога
  - b. Бодибилдинг
  - c. Фен-шуй
  - d. Оригами
28. Релаксация это?
- a. Напряжение
  - b. Расслабление
  - c. Болезнь
  - d. Выносливость
29. Физические упражнения — это?
- a. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
  - b. Занятия спортом
  - c. Выполнение упражнений с максимальным усилием
  - d. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
30. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?
- a. 5-7 лет
  - b. 7-9 лет
  - c. 10-12 лет
  - d. 15-16 лет
31. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
- a. Повышают силовые способности
  - b. Увеличивают количество жировой ткани
  - c. Улучшают потребление организмом кислорода
  - d. Увеличивают эффективность работы сердца
32. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
- a. Техника передвижения
  - b. Скорость передвижения
  - c. Время пребывания на дистанции
  - d. Подбор правильной обуви



33. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта
- не менее 30 минут
  - более 5 часов
  - не более 10 минут
  - не более 30 минут
34. 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
35. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
- 4 часа
  - 2 часа
  - 1 час
  - 10 минут
36. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи
- Воспитание спортсменов массовых разрядов
  - Воспитание спортсменов высших разрядов
  - Укрепление здоровья
  - Гармоничное развитие личности
37. Каковы задачи мышечной релаксации?
- Увеличение длины мышечных волокон
  - Увеличение толщины мышечных волокон
  - Выведение продуктов распада из работавших мышц
  - Снятие напряжения
38. 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 совершенствование данного вида спорта
39. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
- Основная
  - Подготовительная
  - Заключительная
  - Все перечисленные
40. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
- Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
  - Произвольное расслабление отдельных мышц
  - Удары по напряженной мышце
  - Статическое напряжение

41. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
- Снижает активность физического состояния
  - Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
  - Повышает работоспособность
  - Ухудшает настроение
42. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
- Задерживать дыхание
  - Не обращать внимания на дыхание
  - Ритмично
  - Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
43. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
- Сколько захочется
  - 2-4 раза
  - Более 20-30 раз
  - Не менее 8-12 раз
44. 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
45. 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
46. 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)
47. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
- Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
  - Поднимание ног и таза лежа на спине
  - Прыжки
  - Подтягивание в висе на перекладине
48. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса
- Поднимание ног и таза лежа на спине
  - Повороты и наклоны туловища
  - Отжимания
  - Подтягивание в висе на перекладине
49. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
- Прыжки, приседания

- b. Сгибание и разгибание ног
  - c. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  - d. Подтягивание в висе
50. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
- a. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
  - b. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
  - c. Сидеть неподвижно не более 20 минут
  - d. Держать спину и шею ровно
51. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- a. Средством развития физических качеств
  - b. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
  - c. Средством повышения работоспособности
  - d. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
52. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
- a. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
  - b. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
  - c. Ничего не делать
  - d. Подвинуть ближе монитор компьютера
53. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле
- a. Держать верхнюю часть спины и шею прямо
  - b. Чаще менять положение ног
  - c. Сидеть, закинув ногу за ногу
  - d. Сидеть долго в одном положении
54. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой
- a. +30С, в дальнейшем повышая температуру воды
  - b. +50С, в дальнейшем снижая температуру воды
  - c. +50С, в дальнейшем повышая температуру воды
  - d. +30С, в дальнейшем снижая температуру воды
55. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?
- a. День недели
  - b. Время суток
  - c. Температура воздуха
  - d. Влажность
56. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует:
- a. В зависимости от режима дня
  - b. От 2 до 5 раз в год
  - c. Без длительных перерывов
  - d. Круглогодично
57. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

- a. Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
  - b. Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
  - c. Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
  - d. Воздушные ванны, обтирание, обливание
- 58 Назовите виды воздушных ванн:
- a. Горячие
  - b. Индифферентные
  - c. Ледяные
  - d. Летние
59. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи
- a. Воспитание спортсменов массовых разрядов
  - b. Воспитание спортсменов высших разрядов
  - c. Укрепление здоровья
  - d. Гармоничное развитие личности
60. Каковы задачи мышечной релаксации?
- a. Увеличение длины мышечных волокон
  - b. Увеличение толщины мышечных волокон
  - c. Выведение продуктов распада из работавших мышц
  - d. Снятие напряжения
61. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- a. Развитие силы
  - b. Развитие выносливости
  - c. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
  - d. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
62. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
- a. Основная
  - b. Подготовительная
  - c. Заключительная
  - d. Дополнительная
63. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
- a. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
  - b. Произвольное расслабление отдельных мышц
  - c. Удары по напряженной мышце
  - d. Статическое напряжение
64. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
- a. Снижает активность физического состояния
  - b. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
  - c. Повышает работоспособность
  - d. Ухудшает настроение
65. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
- a. Задерживать дыхание

- b. Не обращать внимания на дыхание
  - c. Ритмично
  - d. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
66. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
- a. Сколько захочется
  - b. 2-4 раза
  - c. Более 20-30 раз
  - d. Не менее 8-12 раз
67. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
- a. Упражнения для спины и брюшного пресса
  - b. Упражнения на гибкость
  - c. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
  - d. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
68. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»
- a. Ни о чем не думать
  - b. Повторять упражнение всего 2 раза
  - c. Сознательно напрягать соответствующие мышцы
  - d. Имитировать преодоление того или иного сопротивления
69. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку
- a. Упражнения для развития гибкости
  - b. Упражнения для развития качества силы
  - c. Упражнения для мышц ног
  - d. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
70. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
- a. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
  - b. Поднимание ног и таза лежа на спине
  - c. Прыжки
  - d. Подтягивание в висе на перекладине
71. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса
- a. Поднимание ног и таза лежа на спине
  - b. Повороты и наклоны туловища
  - c. Отжимания
  - d. Подтягивание в висе на перекладине
72. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
- a. Прыжки
  - b. Приседания
  - c. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  - d. Подтягивание в висе
73. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
- a. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
  - b. Стараться не двигаться в течение нескольких часов

- c. Сидеть неподвижно не более 20 минут
  - d. держать спину и шею ровно
74. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- a. Средством развития физических качеств
  - b. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
  - c. Средством повышения работоспособности
  - d. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
75. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...
- a. Анаэробный режим
  - b. Абсолютный режим
  - c. Режим аэробный
  - d. Относительный режим
76. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?
- a. Скоростная;
  - b. Силовая;
  - c. Гибкость;
  - d. Общая выносливость.
77. Что не относится к физическим способностям?
- a. Сила;
  - b. Выносливость;
  - c. Гибкость;
  - d. Сила воли.
78. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?
- a. На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые;
  - b. Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые;
  - c. Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость;
  - d. На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые.
79. Выберите правильное понятие общей выносливости?
- a. Это способность противостоять специфическому утомлению;
  - b. Это способность противостоять неспецифическому утомлению;
  - c. Это способность противостоять действию специфических факторов;
  - d. Это способность противостоять действию неспецифических факторов.
80. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
- a. Снижает активность физического состояния;
  - b. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
  - c. Повышает работоспособность;
  - d. Ухудшает настроение.
81. Физические упражнения — это?

- a. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;
  - b. Занятия спортом;
  - c. Выполнение упражнений с максимальным усилием;
  - d. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол.
82. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
- a. Повышают силовые способности;
  - b. Увеличивают количество жировой ткани;
  - c. Улучшают потребление организмом кислорода;
  - d. Увеличивают эффективность работы сердца.
83. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- a. Средством развития физических качеств;
  - b. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;
  - c. Средством повышения работоспособности;
  - d. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.
84. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
- a. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;
  - b. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
  - c. Ничего не делать;
  - d. Подвинуть ближе монитор компьютера.
85. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- a. Развитие силы;
  - b. Развитие выносливости;
  - c. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;
  - d. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта.
86. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?
- a. Сознание
  - b. Трудолюбие
  - c. Активность
  - d. Доступность
87. Что не относится к физическим способностям?
- a. Сила
  - b. Выносливость
  - c. Гибкость
  - d. Сила воли
88. Укажите принципы применения физических упражнений ...
- a. Все перечисленные
  - b. Рациональное распределение во времени
  - c. Доступность и прогрессирование
  - d. Сознание и активность

89. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями
- На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
  - Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
  - Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
  - На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
90. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
- Снижает активность физического состояния
  - Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
  - Повышает работоспособность
  - Ухудшает настроение
91. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
- Задерживать дыхание
  - Не обращать внимания на дыхание
  - Ритмично
  - Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
92. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
- Сколько захочется
  - 2-4 раза
  - Более 20-30 раз
  - Не менее 8-12 раз
93. 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
94. 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
95. 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)
96. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
- Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
  - Поднимание ног и таза лежа на спине
  - Прыжки
  - Подтягивание в висе на перекладине
97. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса



- a. Поднимание ног и таза лежа на спине
  - b. Повороты и наклоны туловища
  - c. Отжимания
  - d. Подтягивание в висе на перекладине
98. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
- a. Прыжки, приседания
  - b. Сгибание и разгибание ног
  - c. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  - d. Подтягивание в висе
99. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
- a. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
  - b. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
  - c. Сидеть неподвижно не более 20 минут
  - d. Держать спину и шею ровно
100. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
- a. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
  - b. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
  - c. Ничего не делать
  - d. Подвинуть ближе монитор компьютера

