

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель УЛАОП


подпись Сталькина У.М.
ФИО
«30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

подпись Перов С.Н.
ФИО
«30» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

название дисциплины

Направление подготовки	<u>21.03.02 Землеустройство и кадастры</u>
Профиль подготовки	<u>Землеустройство и кадастр недвижимости</u>
Квалификация	<u>бакалавр</u>
Год начала подготовки по программе	<u>2018</u>
Форма(ы) обучения	<u>заочная</u>
Кафедра	<u>физического воспитания</u>

Руководитель
образовательной программы


подпись Кондольская А.А.
ФИО
«30» августа 2018 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания
/протокол заседания № 1 от 28.08.2018/

Заведующий кафедрой


подпись Богданов В.М.
ФИО

Самара
2018

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПОП ВО

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты освоения ОПОП ВО
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
Знает:	Особенности, требования физической подготовки и требования безопасности занятий по выбранной целевой направленности.
Умеет:	Выполнить установленные нормативы физической подготовки по выбранной целевой направленности.
Владеет:	Навыками занятий физической культурой по выбранной целевой направленности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Индекс дисциплины по учебному плану	Курс, семестр изучения дисциплины (очная / заочная форма обучения)
Б1.Б.	
Б1.В.ОД	
Б1.В.ДВ	1,2 курс

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины,

в т.ч. контактной (по видам учебных занятий) и самостоятельной работы студентов

Виды учебной работы	Объем, часов/ЗЕТ		Распределение по семестрам*			
	очная форма обучения	заочная форма обучения	(очная/заочная форма обучения)			
Контактная работа, в т.ч.:		-				
Лекции (Л)		-				
Практические занятия (ПЗ)		-				
Лабораторные работы (ЛР)		-				
Самостоятельная работа (СР)		324	162	162		
Контроль – зачет		4		4		
Итого объем дисциплины		328				

*Указывается, если обучение по дисциплине ведется в течение нескольких семестров

Объем дисциплины по тематическим разделам и видам учебных занятий

Наименование тематического раздела дисциплины	Количество часов (очная/заочная форма обучения)			
	Л	ПЗ	ЛР	СР
Элективные курсы по физической культуре и спорту	-	-	-	328

Содержание тематических разделов дисциплины

Наименование раздела	Содержание раздела
Легкая атлетика	Девушки: Тест на скоростно-силовую подготовленность: -бег 100 м. (сек.) Тест на силовую подготовленность:

Наименование раздела	Содержание раздела
	-поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз); -подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз); Тест на общую выносливость: -бег 2000 м. (мин.сек.); -прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.); -стрельба из электронного оружия. Юноши: Тест на скоростно-силовую подготовленность: -бег 100 м. (сек.); Тест на силовую подготовленность: -поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз); -подтягивание на высокой перекладине (количество раз); Тест на общую выносливость: -бег 3000 м. (мин.сек.); -прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.); -стрельба из электронного оружия.
Настольный теннис	Игра толчком справа по диагонали. Игра толчком слева по диагонали. Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола. Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола. Игра накатом справа по диагонали. Игра накатом слева по диагонали. Игра подрезкой справа по диагонали. Игра подрезкой слева по диагонали. Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола. Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола. Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола. Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола. Сочетание подрезки и наката справа по диагонали. Сочетание подрезки и наката слева по диагонали. Двусторонняя игра.
Аэробика	Базовые шаги классической аэробики. Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату. Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах. Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты. Шаги, в основе которых лежат прыжки.
Стрелковый тир	Стрельба из положения стоя без упора. Стрельба из положения стоя с упором. Стрельба из положения лежа. Стрельба из положения сидя без упора. Стрельба из положения сидя с упором.

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При проведении учебных занятий по дисциплине Университет обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей Самарской области).

Образовательные технологии

Наименование технологии	Содержание технологии	Адаптированные методы реализации
Проблемное обучение	Активное взаимодействие обучающихся с проблемно-представленным содержанием обучения, имеющее целью развитие познавательной способности и активности, творческой самостоятельности обучающихся.	Поисковые методы обучения, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
Концентрированное обучение	Погружение обучающихся в определенную предметную область, возможности которого заложены в учебном плане образовательной программы посредством одновременного изучения дисциплин, имеющих выраженные междисциплинарные связи. Имеет целью повышение качества освоения определенной предметной области без увеличения трудоемкости соответствующих дисциплин.	Методы погружения, учитывающие динамику и уровень работоспособности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
Развивающее обучение	Обучение, ориентированное на развитие физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей с учетом закономерностей данного развития. Имеет целью формирование высокой самомотивации к обучению, готовности к непрерывному обучению в течение всей жизни.	Методы вовлечения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в различные виды деятельности на основе их индивидуальных возможностей и способностей и с учетом зоны ближайшего развития.
Активное, интерактивное обучение	Всемерная всесторонняя активизация учебно-познавательной деятельности обучающихся посредством различных форм взаимодействия с преподавателем и друг с другом. Имеет целью формирование и развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, лидерских качеств, уверенности в своей успешности.	Методы социально-активного обучения с учетом индивидуального социального опыта и особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
Рефлексивное обучение	Развитие субъективного опыта и критического мышления обучающихся, осознание обучающимися «продуктов» и процессов учебной деятельности, повышение качества обучения на основе информации обратной связи, полученной от обучающихся. Имеет целью формирование способности к самопознанию, адекватному самовосприятию и готовности к саморазвитию.	Традиционные рефлексивные методы с обязательной обратной связью, преимущественно ориентированные на развитие адекватного восприятия собственных особенностей обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная литература, в том числе:

Основная:

Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Починкин. - Москва : Спорт, 2017. - 385 с. : ил. - Библиогр.: с. 368-371. - ISBN 978-5-906839-55-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524>

Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 7-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 621 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-86-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361>

Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-7955-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>

Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2015. - 103 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>

Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>

Дополнительная:

Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. - Москва : Спорт, 2015. - 128 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-9906734-4-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429>

Николаев, И.В. Основы техники и методики обучения теннису: учебное пособие / И.В. Николаев, О.Н. Степанова. - Москва: Прометей, 2012. - 57 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0109-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212092>

Николаев, И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом / И.В. Николаев. - Москва: Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2436-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519>

Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Office 2007. Договор 347 от 30.08.2007, договор 989 от 21.11.2008 с Программные технологии;

Microsoft Windows 7 Professional x64 RUS. В рамках подписки Microsoft Imagine (было Dreamspark): договор 48770/CAM3615 от 08.10.2014, акт Tr061184 от 31.10.2014; договор Tr000055182 от 16.11.2015, акт Tr061918 от 08.12.2015; договор Tr000114451 от 01.11.2016 с Софтлайн.

СДО Moodle. Среда дистанционного обучения с открытым исходным кодом (распространяется свободно).

Профессиональные базы данных:

Министерство спорта Самарской области <http://www.mstm.samregion.ru/>

Научная библиотека elibrary.ru

Информационные справочные системы:

Журнал «Физическая культура и спорт» <http://fismag.ru/>

Самарская областная научная библиотека <http://libsmr.ru/>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Скамейка спортивная длинная – 6 шт., стол теннисный – 3 шт., ракетки теннисные – 12 шт., шарики теннисные – 24 шт., фитболы – 17 шт., коврики – 23 шт., гимнастическая скакалка – 17 шт., бодибар 3кг L=1200 – 15 шт., бодибар 5кг L=1200 – 5 шт., утяжелитель 800г – 22 шт., диск металлический 5кг. – 2 шт., диск обрезиненный 2,5кг. – 8 шт., диск обрезиненный 0,5кг. – 4 шт., диск 1кг. – 4 шт., гриф для штанги – 1 шт., гири 16кг. – 1 шт., гантель профессиональная 3кг. – 2 шт., гантель профессиональная 4кг. – 2 шт., гантель профессиональная 5кг. – 2 шт., гантель профессиональная 6кг. – 2 шт., гантель профессиональная 7кг. – 2 шт., гантель профессиональная 8кг. – 2 шт., гантель профессиональная 9кг. – 2 шт., гантель профессиональная 10 кг. – 2 шт., гантель профессиональная 12 кг. – 2 шт., стойка д/гантелей – 1 шт., комплект штанга с обрезным диском – 1 шт., базовый стан "Скамья регулируемая" – 1 шт., базовый стан "Комбинированный станок" – 1 шт., базовый стан "рамка д/приседаний" – 1 шт., базовый стан "Гиперэкстензия" – 1 шт., базовый стан "Тяга вниз" – 1 шт., мешок д/бокса 300x1500x80 – 1 шт., мешок д/бокса 300x1000x50 – 1 шт., музыкальный центр "LG" – 1 шт., степ габариты 90*35*15,20,25 см. – 10 шт., тир электронный – 1 комплект.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для преподавателя

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у студентов ориентиры для самостоятельной работы над курсом.

Основной целью практических (в т.ч. лабораторные) занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов курса, их методологическая и методическая проработка. Они проводятся в форме опроса, диспута, тестирования, обсуждения докладов, выполнения заданий и пр.

Самостоятельная работа с научной и учебной литературой, изданной на бумажных носителях, дополняется работой с тестирующими системами, с профессиональными базами данных.

Методы проведения аудиторных занятий:

- лекции, реализуемые через изложение учебного материала под запись с сопровождением наглядных пособий;

- практические занятия, во время которых студенты выступают с докладами по заранее предложенным темам и дискуссионно обсуждают их между собой и преподавателем; решаются практические задачи (в которых разбираются и анализируются конкретные ситуации) с выработкой умения формулировать выводы, выявлять тенденции и причины изменения социальных явлений; проводятся устные и письменные опросы (в виде тестовых заданий) и контрольные работы (по вопросам лекций и практических занятий), проводятся деловые игры.

Лекции – есть разновидность учебного занятия, направленная на рассмотрении теоретических вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме. Основными целями лекции являются системное освещение ключевых понятий и положений по соответствующей теме, обзор и оценка существующей проблематики, ее методологических и социокультурных оснований, возможных вариантов решения, дача методических рекомендаций для дальнейшего изучения курса, в том числе литературы и источников. Лекционная подача материала, вместе с тем, не предполагает исключительную активность преподавателя. Лектор должен стимулировать студентов к участию в обсуждении вопросов лекционного занятия, к высказыванию собственной точки зрения по обсуждаемой проблеме.

Практические занятия направлены на развитие самостоятельности студентов в исследовании изучаемых вопросов и приобретение умений и навыков. Практические занятия традиционно проводятся в форме обсуждения проблемных вопросов в группе при активном участии студентов, они способствуют углубленному изучению наиболее фундаментальных и сложных проблем курса, служат важной формой анализа и синтеза исследуемого материала, а также подведения итогов самостоятельной работы студентов, стимулируя развитие профессиональной компетентности, навыков и умений. На практических занятиях студенты учатся работать с научной литературой, четко и доходчиво излагать проблемы и предлагать варианты их решения, аргументировать свою позицию, оценивать и критиковать позиции других, свободно публично высказывать свои мысли и суждения, грамотно вести полемику и представлять результаты собственных исследований.

При проведении практических занятий преподаватель должен ориентировать студентов при подготовке использовать в первую очередь специальную научную литературу (монографии, статьи из научных журналов).

Результаты работы на практических занятиях учитываются преподавателем при выставлении итоговой оценки по данной дисциплине. На усмотрение преподавателя студенты, активно отвечающие на занятиях, и выполняющие рекомендации преподавателя при подготовке к ним, могут получить повышающий балл к своей оценке в рамках промежуточной аттестации.

Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

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

Согласно требованиям, установленным Минобрнауки России к порядку реализации образовательной деятельности в отношении инвалидов и лиц с ОВЗ, необходимо иметь в виду, что:

- 1) инвалиды и лица с ОВЗ по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь;
- 2) инвалиды и лица с ОВЗ по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при промежуточной аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении промежуточной аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность прохождения испытания промежуточной аттестации (зачета, экзамена, и др.) обучающимся инвалидом может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи испытания, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ОВЗ Университет обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для прохождения промежуточной аттестации оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;
- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по их желанию испытания проводятся в письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

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

Методические указания для обучающихся

Для успешного освоения дисциплины студенты должны посещать лекционные занятия, готовиться и активно участвовать в практических занятиях, самостоятельно работать с рекомендованной литературой. Изучение дисциплины целесообразно начать со знакомства с программой курса, чтобы четко представить себе объем и основные проблемы курса. Прочитав соответствующий раздел программы, и установив круг тем, подлежащих изучению, можно переходить к работе с конспектами лекций и учебником. Конспект лекций должен содержать краткое изложение основных вопросов курса. В лекциях преподаватель, как правило, выделяет выводы, содержащиеся в новейших исследованиях, разногласия ученых, обосновывает наиболее убедительную точку зрения. Необходимо записывать методические советы преподавателя, названия рекомендуемых им изданий. Не нужно стремиться к дословной записи лекций. Для того чтобы выделить главное в лекции и правильно ее законспектировать, полезно заранее просмотреть уже пройденный лекционный материал, для более полного и эффективного восприятия новой информации в контексте уже имеющихся знаний, приготовить вопросы лектору. Прочитав свой конспект лекций, следует обратиться к материалу учебника.

Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Каждый возврат к старому материалу позволяет найти в нем что-то новое, переосмыслить его с иных позиций, определить для него наиболее подходящее место в уже имеющейся системе знаний. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний. Очень полезным в практике самостоятельной работы, является предварительное ознакомление с учебным материалом. Даже краткое, беглое знакомство с материалом очередной лекции дает многое. Студенты получают общее представление о ее содержании и структуре, о главных и второстепенных вопросах, о терминах и определениях. Все это облегчает работу на лекции и делает ее целеустремленной.

Работа с литературой

При изучении дисциплины студенты должны серьезно подойти к исследованию учебной и дополнительной литературы. Данное требование особенно важно для подготовки к практическим занятиям.

Особое внимание студентам следует обратить на соответствующие статьи из научных журналов. Данные периодические издания представлены в читальном зале Университета. Для поиска научной литературы по дисциплине студентам также следует использовать каталог Электронной научной библиотеки: eLIBRARY.RU, ЭБС «Университетская библиотека Online».

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Качество учебной работы студентов определяется текущим контролем. Студент имеет право ознакомиться с ним.

Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда СР подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Планируемые результаты обучения по дисциплине / Планируемые результаты освоения ОПОП ВО		Показатели оценивания
<i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</i>		
Знает:	Особенности, требования физической подготовки и требования безопасности занятий по выбранной целевой направленности.	Блок 1 контрольного задания выполнен корректно
Умеет:	Выполнить установленные нормативы физической подготовки по выбранной целевой направленности.	Блок 2 контрольного задания выполнен корректно
Владеет:	Навыками занятий физической культурой по выбранной целевой направленности.	Блок 3 контрольного задания выполнен корректно

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 1. (1 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Родиной Олимпийских игр является:

- а) Древняя Греция;
- б) Древний Рим;
- в) Киевская Русь;
- г) Индия.

1.2. Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в:

- а) 1569 году до н.э.;
- б) 1276 году до н.э.;
- в) 776 году до н.э.;
- г) 506 году до н.э..

1.3. Местом проведения первых Олимпийских игр современности явились:

- а) Милан;
- б) Рим;
- в) Афины;
- г) Москва.

1.4. Родоначальником современного олимпизма принято считать:

- а) Жан-Жак Руссо;
- б) Ян Амос Коменский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Михаил Ломоносов.

1.5. Современный олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство пяти:

- а) стран;
- б) континентов;
- в) народов;
- г) великих спортсменов.

1.6. Олимпийский девиз

- а) «Мы-непобедимы!»;
- б) «Ловчее, скорее, дальше!»;
- в) «Спорт-вперед!»;
- г) «Быстрее, выше, сильнее!»

1.7. Олимпийский флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище;

- а) белого цвета;
- б) голубого цвета;
- в) розового цвета;
- г) желтого цвета.

1.8. Неотъемлемые элементы Олимпийских игр:

- а) зажигать Олимпийский огонь;
- б) произносить клятву от имени участников;
- в) на открытии Олимпиады оглашать весь список олимпийских видов спорта;
- г) утверждать талисман Олимпийских игр.

1.9. К специфическим функциям спорта относят:

- а) допинговую;
- б) соревновательно-эталонную;
- в) эвристически-достиженческую;
- г) подготовительную.

1.10. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть:

- а) самосохранение;
- б) карьера;
- в) подчинение правилам культуры и быта;
- г) получение удовлетворения от табакокурения.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Бег на дистанцию 100 м., низкий старт, стрельба из электронного оружия)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м., низкий старт (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м., низкий старт (сек.)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.7

Таблица 3.

Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Стрельба	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Стрельба из положения стоя без упора (количество попаданий из 10 выстрелов)	5	4	3	2	1

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Бег на дистанцию 2000 м. девушки, бег на дистанцию 3000 м. юноши)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 2000 м., (сек.)	10.35	10.50	11.20	11.50	12.20

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м., (сек.)	10.35	10.50	11.20	11.50	12.20

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Прыжок в длину с места толчком двух ног)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	180	175	170	165	160

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	185	180	175	170	165

2.4. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Подтягивание в висе на перекладине)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (количество раз)	9	8	7	<5	0

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Подтягивание на высокой перекладине, (количество раз)	9	8	7	<5	0

2.5. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Сгибание и разгибание рук в упоре)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (количество раз)	15	12	9	7	5

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре, (количество раз)	26	24	22	20	18

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

Низкий старт, бег с низкого старта

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 1. (2 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:

- а) бег на 5000м;
- б) бег на 100м;
- в) кросс;
- г) марафонский бег.

1.2. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) «с разбега»;
- б) «перекатом» ;
- в) «перешагиванием» ;
- г) «ножницами».

1.3. «Королевой спорта» называют:

- а) спортивную гимнастику;
- б) шахматы;
- в) лёгкую атлетику;
- г) лыжный спорт.

1.4. Кросс – это:

- а) бег с ускорением;
- б) бег по пересечённой местности;
- в) бег по искусственной дорожке стадиона;
- г) разбег перед прыжком.

1.5. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической:

- а) 100м;
- б) 400м;
- в) 200м;
- г) 500м.

1.6. В лёгкой атлетике ядро:

- а) метают;
- б) толкают;
- в) бросают;
- г) запускают.

1.7. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:

- а) в лёгкой атлетике;
- б) в борьбе и боксе;
- в) в плавании;
- г) в хоккее.

1.8. К видам лёгкой атлетики не относится:

- а) прыжки в длину;
- б) прыжки с шестом;

в) спортивная ходьба;

г) прыжки через коня.

1.9. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики:

а) бег;

б) прыжки;

в) лазание;

г) метания.

1.10. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега:

а) с низкого старта;

б) с полунизкого старта;

в) с высокого старта;

г) из положения «упор лёжа».

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

(Бег на дистанцию 100 м., низкий старт, стрельба из электронного оружия)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м., низкий старт (сек.)	15.3	15.7	16.8	17.5	18.0

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м., низкий старт (сек.)	13.0	13.6	13.9	14.0	14.5

Таблица 3.

Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Стрельба	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Стрельба из положения стоя с упором (количество попаданий из 10 выстрелов)	5	4	3	2	1

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

(Бег на дистанцию 2000 м. девушки, бег на дистанцию 3000 м. юноши)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 2000 м., (сек.)	10.30	10.45	11.15	11.45	12.15

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м., (сек.)	10.30	10.45	11.15	11.45	12.15

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Прыжок в длину с места толчком двух ног)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	182	177	172	167	162

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	190	185	180	175	170

2.4. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Подтягивание в висе на перекладине)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (количество раз)	10	9	8	<5	0

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Подтягивание на высокой перекладине, (количество раз)	10	9	8	<5	0

2.5. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Сгибание и разгибание рук в упоре)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (количество раз)	20	17	14	12	10

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре, (количество раз)	28	26	24	22	20

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

Высокий старт, бег с высокого старта.

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 1. (3 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:

- а) быстрота;
- б) выносливость;
- в) сила;
- г) ловкость.

1.2. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- а) «марш!» ;
- б) «вперёд!» ;
- в) «начать!» ;
- г) «хоп!».

1.3. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится:

- а) бег 4 по 100м;
- б) бег 4 по 400м;
- в) бег 4 по 1000м.

1.4. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет:

- а) начальная скорость вылета снаряда;
- б) угол вылета снаряда;
- в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя;
- г) температура воздуха при метании.

1.5. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике:

- а) стрела;
- б) молот;
- в) копье;
- г) мяч.

1.6. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика:

- а) ходьбу и бег;

- б) многоборье;
- в) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки.

1.7. Какого вида многоборья не бывает:

- а) пятиборья;
- б) девятиборья;
- в) семиборья;
- г) десятиборья.

1.8. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции:

- а) наклоном головы;
- б) постановкой стопы на дорожку;
- в) углом отталкивания ногой от дорожки;
- г) работой рук.

1.9. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге:

- а) повышению скорости бега;
- б) увеличению длины бегового шага;
- в) скованности всех движений бегуна;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

1.10. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед:

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- в) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

(Бег на дистанцию 100 м., низкий старт, стрельба из электронного оружия)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м., низкий старт (сек.)	14.9	15.3	16.4	17.0	17.5

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м., низкий старт (сек.)	12.8	13.4	13.7	14.0	14.5

Таблица 3.

Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Стрельба	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Стрельба из положения лежа	12	10	8	<5	<3

(количество попаданий из 20 выстрелов)					
--	--	--	--	--	--

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Бег на дистанцию 2000 м. девушки, бег на дистанцию 3000 м. юноши)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 2000 м., (сек.)	10.00	10.15	11.00	11.25	12.00

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м., (сек.)	10.25	10.40	11.10	11.45	12.15

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Прыжок в длину с места толчком двух ног)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	185	180	175	170	165

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	195	190	185	175	170

2.4. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Подтягивание в висе на перекладине)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (количество раз)	12	10	9	<5	0

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Подтягивание на высокой перекладине, (количество раз)	12	10	8	<5	0

2.5. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Сгибание и разгибание рук в упоре)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (количество раз)	22	19	16	14	12

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре, (количество раз)	34	32	30	22	20

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 1. (4 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад):

- а) узкой постановке ступней;
- б) незаконченному толчку ногой;
- в) свободной работе рук;
- г) снижению скорости бега.

1.2. К чему приводит широкая постановка ступней при беге:

- а) улучшению спортивного результата;
- б) снижению скорости бега;
- в) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному толчку ногой.

1.3. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции:

- а) стартование, разгон, финиширование; старт,
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

1.4. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями:

- а) горячий душ.
 - б) повторное пробегание коротких отрезков;
 - в) большое количество общеразвивающих упражнений;
 - г) упражнения с отягощениями;
- 1.5.С чего начинается бег на средние и длинные дистанции:

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

1.6.Что делают с ядром в лёгкой атлетике:

- а) метают;
- б) бросают;
- в) толкают;
- г) кидают.

1.7.Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями :

- а) бег по пересечённой местности;
- б) кросс.
- в) марафонский бег;
- г) бег с препятствиями.

1.8.Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями:

- а) степ-тест;
- б) стиплчез;
- в) стретчинг;
- г) фартлек.

1.9.Какого вида прыжков в длину с разбега не существует:

- а) согнув ноги;
- б) согнувшись;
- в) прогнувшись;
- г) ножницы.

1.10.Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение:

- а) прыжок в длину с разбега;
- б) прыжок в высоту с разбега;
- в) тройной прыжок;
- г) прыжок с шестом;
- д) прыжок в длину с места;
- е) прыжок «лягушкой».

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

(Бег на дистанцию 100 м., низкий старт, стрельба из электронного оружия)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м., низкий старт (сек.)	14.7	15.1	16.2	16.8	17.3

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши
-----------------	-------

	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м., низкий старт (сек.)	12.7	13.3	13.7	14.0	14.5

Таблица 3.

Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Стрельба	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Стрельба из положения сидя без упора (количество попаданий из 20 выстрелов)	14	12	10	<5	<3

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Бег на дистанцию 2000 м. девушки, бег на дистанцию 3000 м. юноши)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 2000 м., (сек.)	9.55	10.10	10.55	11.20	11.50

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м., (сек.)	10.20	10.35	11.00	11.40	12.00

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Прыжок в длину с места толчком двух ног)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	187	182	177	172	167

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	200	190	185	175	170

2.4. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Подтягивание в висе на перекладине)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (количество раз)	13	11	9	<5	0

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Подтягивание на высокой перекладине, (количество раз)	14	12	10	<5	0

2.5. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
(Сгибание и разгибание рук в упоре)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (количество раз)	24	20	18	14	12

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре, (количество раз)	36	34	32	22	20

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

Подтягивание на перекладине:

- а) подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (девушки);
- б) подтягивание на высокой перекладине.

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 2. (1 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся:

- а) ознакомленные с инструктажем по технике безопасности;
- б) освобожденные от занятий по физической культуре;
- в) поступившие в образовательное учреждение.

1.2. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся:

- а) ростом менее 180 см.;
- б) ростом более 180 см.;
- в) прошедшие медицинский осмотр.

1.3. Перед началом занятия:

- а) протереть стол;
- б) дождаться педагога;
- в) внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

1.4. Перед началом занятия:

- а) снять обувь;
- б) тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола;
- в) выключить освещение.

1.5. Игровая поверхность стола должна быть?

- а) матовой, однородной, яркой;
- б) глянцевой, однородной, темной;
- в) матовой, однородной, темной;
- г) матовой, цветной, светлой.

1.6. Во время игры обучающийся не обязан:

- а) во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц;
- б) при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- в) соблюдать игровую дисциплину;
- г) вести игру влажными руками;
- д) знать правила игры.

1.7. Во время игры обучающийся обязан:

- а) позвать руку сопернику;
- б) сообщить о плохом самочувствии и прекратить занятия;
- в) позвать руку судье.

1.8. Участник соревнований имеет право:

- а) выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи;
- б) оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша;
- в) повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию и любому спортивному и личному имуществу;
- г) действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам и официальным лицам.

1.9. Участнику запрещено:

- а) вступать в пререкания с судьями и соперниками;

- б) выбирать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи;
- в) проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут;
- г) получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьями остановок.

1.10. Участнику запрещено:

- а) затягивать преднамеренно игру;
- б) проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут;
- в) получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьей остановок;
- г) обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша с просьбой или за разъяснениями.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Игра толчком. Поддача)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра толчком справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Игра толчком слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	6	5	4	<4	0
Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	6	5	4	<4	0

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Игра накатом)

Таблица 2.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра накатом справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Игра накатом слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Игра подрезкой)

Таблица 3.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра подрезкой справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Игра подрезкой слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола (из 10 попыток)	6	5	4	<4	0
Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола (из 10 попыток)	6	5	4	<4	0

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Сочетание подрезки)

Таблица 4.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Сочетание подрезки и наката)

Таблица 5.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки и наката справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Сочетание подрезки и наката слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1.Технически исполнить элемент:

Настольный теннис. Подача мяча (девушки и юноши).

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 2. (2 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой:

- а) США;
- б) Китай;
- в) Корея;
- г) Англия.

1.2. В каком году был проведен первый чемпионат мира:

- а) 1828г.;
- б) 1900г.;
- в) 1926г.;
- г) 1948г..

1.3. Кто изобрел современный теннисный мячик:

- а) А. Андерсен;
- б) Г. Гвадер;
- в) К. Купер;
- г) Д. Гибс.

1.4. В каком году настольный теннис включен в программу Олимпийских игр:

- а) 1984;
- б) 1988;
- в) 1992;
- г) 1996.

1.5. Соревнования по настольному теннису подразделяются на:

- а) личные;
- б) командные;
- в) лично-командные;
- г) командно-личные.

1.6. До какого счета играется одна партия:

- а) до 15 очков;
- б) до 11 очков;
- в) до 21 очка;
- г) до 40 очков.

1.7. Сколько подач подряд выполняет один игрок:

- а) одну;
- б) две;
- в) пять;
- г) неограниченно.

1.8. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече:

- а) один;
- б) два;
- в) три;
- г) неограниченное количество.

1.9. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела:

- а) можно;
- б) нельзя;
- в) можно при защите;
- г) можно при попадании.

1.10. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу:

- а) нет;
- б) да;
- в) можно если счет 10 : 10..

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Игра толчком. Поддача)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра толчком справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Игра толчком слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	8	7	6	<5	<2
Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	8	7	6	<5	<2

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Игра накатом)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра накатом справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Игра накатом слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Игра подрезкой)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра подрезкой справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Игра подрезкой слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола (из 10 попыток)	8	7	6	<5	<2
Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола	8	7	6	<5	<2

(из 10 попыток)					
-----------------	--	--	--	--	--

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Сочетание подрезки)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Сочетание подрезки и наката)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки и наката справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Сочетание подрезки и наката слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1.Технически исполнить элемент:

Настольный теннис. Накат справа, слева (девушки и юноши).

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 2. (3 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1.Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры:

- а) чем больше, тем лучше;
- б) 1;
- в) 2;
- г) 3.

1.2.На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче:

- а) можно не подбрасывать;
- б) 10см.;
- в) 16см.;
- г) 26см..

1.3. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации:

- а) объявить минутный перерыв для устранения помехи;
- б) показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар;
- в) поднять руку вверх, тем самым остановив игру;
- г) продолжить встречу так, словно ничего не произошло;
- д) встать, подобрать шарик и кинуть его обратно.

1.4. Может ли партия закончиться со счётом 101:99:

- а) да»
- б) нет.

1.5. Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление:

- а) ограничений нет;
- б) 1 минута;
- в) 2 минуты;
- г) 3 минуты;
- д) 5 минут.

1.6. Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры:

- а) всегда имеет такое право;
- б) после игры;
- в) в перерывах между партиями;
- г) во время игры и в перерывах между розыгрышами.

1.7. Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой:

- а) 2 минуты;
- б) 3 минуты;
- в) 5 минут;
- г) 10 минут.

1.8. Что из перечисленного спортсмен не обязан делать:

- а) играть в полную силу;
- б) выступать в опрятной и чистой спортивной одежде;
- в) благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей;
- г) благодарить зрителей по окончании встречи.

1.9. В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0. Как распределились места в этой группе:

- а) 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов;
- б) 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров ;
- в) Все трое участников заняли 1 место.

1.10. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча:

- а) красного;
- б) зеленого;
- в) белого;
- г) желтого.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Игра толчком. Подача)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра толчком справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Игра толчком слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2
Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Игра накатом)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра накатом справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Игра накатом слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Игра подрезкой)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра подрезкой справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Игра подрезкой слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2
Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2

2.4. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Сочетание подрезки)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Сочетание подрезки и наката)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки и наката справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Сочетание подрезки и наката слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1.Технически исполнить элемент:
Настольный теннис. Подрезка справа, слева (девушки и юноши).

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 2. (4 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола:

- а) 75см.;
- б) 76см.;
- в) 77см.;
- г) 78см..

1.2. Каков порядок матчей в командных соревнованиях на большинство из 7 встреч:

- а) 1) А — Х 2) В — Y 3) С — Z 4) пара 5) А — Y 6) В — X 7) А — Z;
- б) 1) А — Х 2) В — Y 3) С — Z 4) В — X 5) А — Z 6) С — Y 7) В — Z;
- в) 1) А — Y 2) В — X 3) С — Z 4) пара 5) А — X 6) С — Y 7) В — Z..

1.3. Какого цвета могут быть поверхности ракетки:

- а) только чёрного, красного, зелёного или синего;
- б) любого;
- в) хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета;
- г) чёрного и ярко-красного;
- д) правилами это не регулируется.

1.4. В каком случае вводится в действие правило активизации игры:

- а) если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков;
- б) если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков;

- в) в любое время, если хотя бы один из игроков (пара) согласен (согласна) на это;
 г) если в партии разыграно 18 или более очков.
- 1.5. Кого относят к возрастной категории 'кадеты' ('кадетки') по классификации ITTF:
 а) юношей и девушек не старше 18 лет;
 б) юношей и девушек не старше 15 лет;
 в) мальчиков и девочек не старше 12 лет;
 г) юношей и девушек от 14 до 16 лет.
- 1.6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече:
 а) один;
 б) два;
 в) три;
 г) неограниченное количество.
- 1.7. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела:
 а) можно;
 б) нельзя;
 в) можно при защите;
 г) можно при нападении.
- 1.8. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу:
 а) да;
 б) нет;
 в) можно, если счет 20:20..
- 1.9. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола:
 а) может;
 б) не может;
 в) может, только 1,5 метра сбоку.
- 1.10. Игровая поверхность стола должна быть:
 а) матовой, однородной, яркой;
 б) глянцевой, однородной, темной;
 в) матовой, однородной, темной;
 г) матовой, цветной, светлой.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
 (Игра толчком. подача)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра толчком справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Игра толчком слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2
Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
 (Игра накатом)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра накатом справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Игра накатом слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Игра подрезкой)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра подрезкой справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Игра подрезкой слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2
Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Сочетание подрезки)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.
(Сочетание подрезки и наката)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности

(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки и наката справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Сочетание подрезки и наката слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

Настольный теннис. Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола.

Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола. (девушки и юноши).

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 3. (1 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Что такое аэробика:

1.2. Для чего нужна разминка:

1.3. Поперечный и продольный, это виды:

- а) прыжков;
- б) шпагатов;
- в) шагов.

1.4. Комплекс упражнений для растяжки мышц –это:

- а) стретчинг;
- б) черлидинг;
- в) танец.

1.5. Термин «гидроаэробика» означает:

- а) гимнастическое упражнение в воде;**
- б) гидромассаж в движении;
- в) подводные упражнения для не умеющих плавать.

1.6. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это:

- а) аэробика;**
- б) фитнес;
- в) атлетическая гимнастика;
- г) атлетическое единоборство.

1.7. Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективки фигуры и общего укрепления организма это:

- а) аэробика;
- б) фитнес;**
- в) атлетическая гимнастика.

1.8. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как:

а) шейпинг;

б) атлетизм;

в) гидроаэробика.

1.9. Аква-аэробика:

а) аэробика с мячом;

б) аэробика в высокой интенсивности;

в) аэробика в воде.

1.10. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г:

а) Американцем К.Купером;

б) Германцем В. Штраузером;

в) Бельгийцем П. Отле.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Базовые шаги классической аэробики)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Базовые шаги классической аэробики	Правильное выполнение базовых шагов классической аэробики	Выполнение базовых шагов классической аэробики с нарушением техники исполнения отдельных элементов	Выполнение отдельных элементов базовых шагов классической аэробики	Не умеет	Не умеет

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Правильное выполнение шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Выполнение шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушением техники исполнения отдельных	Выполнение отдельных элементов шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Не умеет	Не умеет

		элементов			
--	--	-----------	--	--	--

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.
(Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Выполнение шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушением техники исполнения отдельных элементов	Выполнение отдельных шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Не умеет	Не умеет

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.
(Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Выполнение шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушением техники исполнения отдельных элементов	Выполнение отдельных шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Не умеет	Не умеет

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.
(Шаги, в основе которых лежат прыжки.)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат	Правильное выполнение	Выполнение шагов, в основе	Выполнение отдельных	Не умеет	Не умеет

прыжки.	шагов, в основе которых лежат прыжки	которых лежат прыжки с нарушением техники исполнения отдельных элементов	шагов, в основе которых лежат прыжки		
---------	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

Базовые шаги классической аэробики.

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 3. (2 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Что такое аэробика:

1.2. Что такое базовые шаги аэробики:

1.3. Что такое стретчинг:

- а) растягивание;
- б) сила;
- в) координация.

1.4. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике:

- а) так джамп (с поворотом и обычный); аэр джек, «кошка»; тур; страдлл (ноги вместе, ноги врозь); казак (с поворотом и обычный); прыжок в шпагате (с места и с разбега);
- б) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;
- в) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

1.5. Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий:

- а) бег;
- б) шаг;
- в) прыжок.

1.6. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа:

- а) фитнес-аэробика;
- б) аква-аэробика;
- в) степ-аэробика.

1.7. Какие упражнения относятся к стретчингу:

- а) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;
- б) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;
- в) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

1.8. Какой прыжок не используется в аэробике:

- а) «так джамп»;
- б) «страдлл»;
- в) «выше неба».

1.9. Отжимание со шпагатом – это:

- а) венсон;
- б) панкейк;
- в) вертолет.

1.10. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую:

- а) Touch-step;
- б) Step-touch;
- в) Basic step.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Базовые шаги классической аэробики)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Базовые шаги классической аэробики	Правильное выполнение базовых шагов классической аэробики в полном соответствии с ритмом музыки	Правильное выполнение базовых шагов классической аэробики под музыку	Выполнение базовых шагов классической аэробики с нарушением техники исполнения отдельных элементов без музыки	Выполнение отдельных элементов базовых шагов классической аэробики без музыки	Не умеет

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Правильное выполнение шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату в полном соответствии с ритмом музыки	Правильное выполнение шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату под музыку	Выполнение шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушением техники исполнения отдельных элементов без музыки	Выполнение отдельных шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату без музыки	Не умеет

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.
(Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах в полном соответствии с ритмом музыки	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах под музыку	Выполнение шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушением техники исполнения отдельных элементов без музыки	Выполнение отдельных шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах без музыки	Не умеет

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.
(Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты в полном соответствии с ритмом музыки	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты под музыку	Выполнение шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушением техники исполнения отдельных элементов без музыки	Выполнение отдельных шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты без музыки	Не умеет

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.
(Шаги, в основе которых лежат прыжки.)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе	Правильное	Правильное	Выполнение	Выполнение	Не

которых лежат прыжки.	выполнение шагов, в основе которых лежат прыжки в полном соответствии с ритмом музыки	выполнение шагов, в основе которых лежат прыжки под музыку	шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушением техники исполнения отдельных элементов без музыки	отдельных шагов, в основе которых лежат прыжки без музыки	умеет
-----------------------	---	--	---	---	-------

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату.

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 3. (3 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Что такое аэробика:

1.2. Что такое стретчинг:

1.3. Что такое черлидинг:

1.4. Аква-аэробика:

- а) аэробика с мячом;
- б) аэробика в высокой интенсивности;
- в) аэробика в воде.

1.5. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г:

- а) Американцем К.Купером;
- б) Германцем В. Штраузером;
- в) Бельгийцем П. Отле.

1.6. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета:

- а) Two step;
- б) V-step;
- в) Straddle.

1.7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа:

- а) фитнес-аэробика;
- б) аква-аэробика;
- в) степ-аэробика.

1.8. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси:

- а) рондат;
- б) колесо;
- в) шоссе.

1.9. Парные, тройки и шестерки, станты- это виды:

- а) шагов;

б) прыжков;

в) пирамид.

1.10. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это:

а) база;

б) пирамида;

в) стант.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Базовые шаги классической аэробики)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Базовые шаги классической аэробики	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики	Выполнение правильно составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики с нарушением непрерывности движения	Выполнение составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики	Не умеет	Не умеет

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату)

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушением непрерывности движения	Выполнение составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Не умеет	Не умеет

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушением непрерывности движения	Выполнение составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Не умеет	Не умеет

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.
(Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушением непрерывности движения	Выполнение составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Не умеет	Не умеет

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.
(Шаги, в основе которых лежат прыжки.)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в	Непрерывное	Выполнение	Выполнение	Не умеет	Не умеет

основе которых лежат прыжки.	выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки	правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушением непрерывности движения	составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки		
------------------------------	--	---	---	--	--

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 3. (4 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Что такое аэробика:

1.2. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это:

- а) аэробика;
- б) черлидинг;
- в) акробатика.

1.3. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это:

- а) стретчинг;
- б) черлидинг;
- в) танец.

1.4. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г:

- а) Американцем К.Купером;
- б) Германцем В. Штраузером;
- в) Бельгийцем П. Отле.

1.5. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это:

- а) марши;
- б) станты;
- в) базовые шаги.

1.6. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед:

- а) Cross;
- б) Slide;
- в) Twist Jump.

1.7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа:

- а) фитнес-аэробика;
- б) аква-аэробика;
- в) степ-аэробика.

1.8. Поперечный и продольный, это виды:

- а) прыжков;
- б) шпагатов;
- в) шагов.

1.9. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это:

- а) переворот в сторону (колесо);
- б) станты;
- в) рондат.

1.10. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это:

- а) база;
- б) пирамида;
- в) стант.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.
(Базовые шаги классической аэробики)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Базовые шаги классической аэробики	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики в полном соответствии с ритмом музыки	Выполнение правильно составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики под музыку	Выполнение правильно составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики без музыки	Выполнение составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики с нарушением техники составления без музыки	Не умеет

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.
(Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату в полном	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату под музыку	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату без музыки	Выполнение составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушением техники составления	Не умеет

	соответствии с ритмом музыки			без музыки	
--	------------------------------	--	--	------------	--

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах в полном соответствии с ритмом музыки	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах под музыку	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах без музыки	Выполнение составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушением техники составления без музыки	Не умеет

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты в полном соответствии с ритмом	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты под музыку	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты без музыки	Выполнение составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушением техники составления без музыки	Не умеет

	музыки				
--	--------	--	--	--	--

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.
(Шаги, в основе которых лежат прыжки.)

Таблица 1.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат прыжки.	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки в полном соответствии с ритмом музыки	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки под музыку	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки без музыки	Выполнение составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушением техники составления без музыки	Не умеет

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1.Технически исполнить элемент:

Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты.