

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

Согласовано

Руководитель УЛАОП

\_\_\_\_\_ У.М. Сталькина

26 мая 2021 г.

Утверждаю

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ С.Н. Перов

26 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

название дисциплины

Направление подготовки 45.03.02 Лингвистика

Профиль подготовки Перевод и межкультурная коммуникация

Квалификация Бакалавр

Форма(ы) обучения Очная

Год начала обучения  
по программе: 2021

Кафедра Физического воспитания

Руководитель

образовательной программы

\_\_\_\_\_

подпись

Л.В. Молчкова

26 мая 2021 г..

Рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физического воспитания  
/протокол заседания № 10 от 26 мая 2021 г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

О.Г. Савченко

Самара  
2021

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

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения по дисциплинам (модулям) и практикам
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1.3-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения
		УК-7.И-2.3-2. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля
	УК-7.И-2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	УК-7.И-2.3-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения
		УК-7.И-2.3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
		УК-1.И-2.У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности

**2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Индекс дисциплины по учебному плану	Курс, семестр изучения дисциплины (очная форма обучения)
<b>Б1.В.06</b>	<b>1,2,3,4,5,6 семестр</b>

**3.ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Объем дисциплины,  
в т.ч. контактной (по видам учебных занятий) и самостоятельной работы студентов**

Виды учебной работы	Объем часов/ ЗЕ	Распределение по семестрам (очная форма обучения)					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа, в т.ч.:	328						
- лекции (Л)							
- практические занятия (ПЗ)	328	72	72	54	54	54	22
- лабораторные работы (ЛР)							
Самостоятельная работа (СР)							
Контроль							
- зачет							
Итого объем дисциплины	328						

## Объем дисциплины по тематическим разделам и видам учебных занятий

Наименование тематического раздела дисциплины	Количество часов (очная форма обучения)		
	Л	ПЗ	СР
Легкая атлетика	-	108	-
Аэробика	-	108	-
Настольный теннис	-	108	-
Стрелковый тир	-	4	-

## Содержание тематических разделов дисциплины

Наименование раздела	Содержание раздела
Легкая атлетика	<p><b>Девушки: Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b>  -бег 100 м. (сек.)  <b>Тест на силовую подготовленность:</b>  -поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз);  -подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз);  <b>Тест на общую выносливость:</b>  -бег 2000 м. (мин.сек.);  -прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.);  -стрельба из электронного оружия.</p> <p><b>Юноши: Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b>  -бег 100 м. (сек.);  <b>Тест на силовую подготовленность:</b>  -поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз);  -подтягивание на высокой перекладине (количество раз);  <b>Тест на общую выносливость:</b>  -бег 3000 м. (мин.сек.);  -прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.);  -стрельба из электронного оружия.</p>
Настольный теннис	<p>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.</p>
Аэробика	<p>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.</p>

Наименование раздела	Содержание раздела
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 технологий	Содержание технологий	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	Методы социально-активного обучения с учетом индивидуального социального опыта и

Наименование технологий	Содержание технологии	Адаптированные методы реализации
	форм взаимодействия с преподавателем и друг с другом. Имеет целью формирование и развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, лидерских качеств, уверенности в своей успешности.	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.

Дисциплина реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Вид занятий (лекции, практические занятия, лабораторные работы и т.д.), форма промежуточной аттестации	Применяемые дистанционные образовательные технологии
Лекции	ДОТ 1 ZOOM. ДОТ 3 Discord, ДОТ 4 Moodle, ДОТ 6 ИСУ ВУЗ
Практические занятия	ДОТ 1 ZOOM. ДОТ 3 Discord, ДОТ 4 Moodle, ДОТ 6 ИСУ ВУЗ
Зачет/Зачет с оценкой	ДОТ 1 ZOOM. ДОТ 3 Discord, ДОТ 4 Moodle, ДОТ 6 ИСУ ВУЗ

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Учебная литература, в том числе:**

**Основная:**

Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 11.08.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учебное пособие : [16+] / Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607563>. – Библиогр.: с. 109-111. – Текст : электронный.

Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГ-ПУ им. А.И. Герцена, 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 11.08.2020). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

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>

**Дополнительная:**

Затолокина, Г. В. Физическая культура: теннис : [16+] / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576792>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3583-0. – Текст : электронный.

Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В. Г. Турманидзе, Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун и др. ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142>. – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.

**Лицензионное программное обеспечение:**

LibreOffice, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом  
Microsoft Windows 7 Professional x64 RUS.

Moodle, Среда дистанционного обучения с открытым кодом, свободная (распространяется по лицензии GNU GPL).

**Информационно - справочные системы и профессиональные базы данных:**

КиберЛенинка, российская научная электронная библиотека. URL: <https://cyberleninka.ru/>.

eLIBRARY.RU, российский информационно-аналитический портал. URL: <https://www.elibrary.ru/default-x.asp>.

WolframAlpha, база знаний и набор вычислительных алгоритмов. URL: <https://www.wolframalpha.com/>.

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы учебной мебелью, в том числе мебелью для преподавателя дисциплины, учебной доской, и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийный проектор, экран, компьютер, звуковые колонки, интерактивная доска).

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Электронно-библиотечные системы (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает одновременный доступ не менее 25 процентов обучающихся.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Методические указания для преподавателя**

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций.

Методы проведения аудиторных занятий:

- лекции, реализуемые через изложение учебного материала под запись с возможным мультимедийным сопровождением;

- практические занятия, во время которых студенты выступают с докладами по заранее предложенным темам и обсуждают их между собой и преподавателем, решают практические задачи (в которых разбираются и анализируются конкретные ситуации) с выработкой умения формулировать выводы, выявлять тенденции и причины изменения различных явлений; включающие проведение устных и письменных опросов (в виде тестовых заданий) и контрольных работ (по вопросам лекций и практических занятий).

Лекции — разновидность учебного занятия, направленная на рассмотрение 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, её методологических и социокультурных оснований, возможных вариантов решения, предложение 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. 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.

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, чётко 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. Основной целью практических 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.

Преподаватель должен ориентировать студентов на использование при подготовке к практическим занятиям в первую очередь специальной научной литературы (монографий, статей из научных журналов, диссертаций).

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.

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

### **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 психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, 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, создания комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учётом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Согласно требованиям, установленным Министерством науки и высшего образования Российской Федерации 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 учётом 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 учётом 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 (зачёта, 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, проводимому 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 чётко представить себе его объём и основные проблемы. 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 учёных, 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 её законспектировать, полезно заранее просмотреть уже пройденный лекционный материал. Для более полного и эффективного восприятия новой ин-

формации в контексте уже имеющихся знаний следует 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 нём 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 даёт многое. Студенты получают общее представление о её содержании и структуре, о главных и второстепенных вопросах, о терминах и определениях. Всё это облегчает работу на лекции и делает её целеустремлённой.

### **Работа с литературой**

При изучении дисциплины студенты должны серьёзно 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. Для поиска научной литературы по дисциплине студентам также следует использовать каталог электронной научной библиотеки eLIBRARY.RU, ЭБС «Университетская библиотека Online».

При подготовке к практическим занятиям 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 приобретённые 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 определённой теме и её отдельным аспектам;
- 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, список литературы, приложения;
- содержать краткие и чёткие 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

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения по дисциплинам (модулям) и практикам	Показатели оценивания
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1.3-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения	Блок 1 контрольного задания выполнен корректно
		УК-7.И-2.3-2. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля	Блок 1 контрольного задания выполнен корректно
	УК-7.И-2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	УК-7.И-2.3-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения	Блок 1 контрольного задания выполнен корректно
		УК-7.И-2.3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки	Блок 1 контрольного задания выполнен корректно
		УК-1.И-2.У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности	Блок 2 контрольного задания выполнен корректно

## Типовое контрольное задание 1.

### ВАРИАНТ 1. (1 семестр.)

#### БЛОК 1. - ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

(УК-7.И-1.3-1.;УК-7.И-2.3-2.;УК-7.И-2.3-1.;УК-7.И-2.3-2.)

1.1.Основным средством физической культуры является:

- а) физическое воспитание;
- б) физическое упражнение;
- в) личная гигиена.

1.2.Основной формой организации занятий по физической культуре является:

- а) самостоятельная работа;
- б) урок;
- в) тренировка.

1.3.Роль физической культуры заключается в:

- а) двигательной активности;
- б) профилактике хронических заболеваний;
- в) сохранении и укреплении здоровья.

1.4.К средствам физического воспитания относятся:

- а) оздоровительные силы природной среды;
- б) спорт;
- в) гигиенические факторы.

1.5.Методами физической культуры являются:

- а) метод круговой тренировки
- б) игровой метод
- в) соревновательный метод
- г) словесные и сенсорные методы
- д) метод регламентированного упражнения

1.6.Основными качествами физического развития являются:

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) активность;
- г) ловкость;
- д) гибкость;
- е) выносливость.

1.7.Физическая культура – \_\_\_\_\_, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

1.8.Физическое воспитание – \_\_\_\_\_, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

1.9.Физические упражнения – \_\_\_\_\_, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания.

1.10.Здоровый образ жизни - это способ \_\_\_\_\_, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие - влияющий на экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества.

#### БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-1.И-2.У-1.)

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

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

Таблица 1.

Тесты для 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.

Тесты для 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.

Тесты для 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.

Тесты для 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.

Тесты для 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.

Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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

## Типовое контрольное задание 2.

### ВАРИАНТ 1. (2 семестр.)

#### БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

(УК-7.И-1.3-1.;УК-7.И-2.3-2.;УК-7.И-2.3-1.;УК-7.И-2.3-2.)

1.1. Организм человека – это:

- а) трудящийся общественный индивид;
- б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;
- в) фенотип;
- г) экологический субъект.

1.2. Чрезмерные физические нагрузки могут способствовать:

- а) истончению суставных хрящей;
- б) появлению функциональных ограничений подвижности в суставах;
- в) общему укреплению скелета;
- г) уменьшению подвижности в суставах.

1.3. Двигательная деятельность человека заключается в:

- а) использовании профессионально-прикладных физических упражнениях;
- б) увеличении мышечных волокон;
- в) применении тренажерных устройств;
- г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности организма.

1.4. К специфическим функциям спорта относят:

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

1.5. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- а) аппетит;
- б) артериальное давление;
- в) настроение;
- г) жизненная емкость легких.

1.6. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

- а) пульс;
- б) самочувствие;
- в) проба Штанге;
- г) сон.

1.7. К внешним признакам утомления относятся:

- а) изменение характера занимающегося;
- б) изменение окраски кожи;
- в) потливость;
- г) изменение показателей дыхания.

1.8. К формам лечебной физкультуры относят:

- а) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- б) спортивные соревнования;
- в) занятия лечебной гимнастикой;
- г) спортивные достижения.

1.9. К методам лечебно-педагогической оценки относят:

- а) наблюдение за общим состоянием больного;
- б) анамнез;

в) наблюдение за деятельностью сердечно - сосудистой системы;

г) самоконтроль.

1.10. К дополнительным средствам лечебной физической культуры относятся:

а) трудотерапия;

б) наркотерапия;

в) механотерапия;

г) апитерапия.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-1.И-2.У-1.)**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

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

Таблица 1.

Тесты для 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.

Тесты для 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.

Тесты для 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.

Тесты для 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.

Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.

Тесты для 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

### Типовое контрольное задание 3.

#### **ВАРИАНТ 1. (3 семестр.)**

#### **БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ**

(УК-7.И-1.3-1.;УК-7.И-2.3-2.;УК-7.И-2.3-1.;УК-7.И-2.3-2.)

1.1.Методами физической культуры являются:

- а) метод круговой тренировки
- б) игровой метод
- в) соревновательный метод
- г) словесные и сенсорные методы
- д) метод регламентированного упражнения

1.2.Основными качествами физического развития являются:

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) активность;
- г) ловкость;
- д) гибкость;
- е) выносливость.

1.3.Физическая культура – \_\_\_\_\_, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

1.4. В лечебной физкультуре выбор исходных положений при выполнении упражнений зависит от:

- а) наличия инвентаря;
- б) двигательного режима, назначенного врачом;
- в) желания больного;
- г) размера зала для занятий.

1.5. При выполнении дыхательных упражнений различают дыхание:

- а) брюшное;
- б) грудное;
- в) спинное;
- г) трахейное.

1.6. Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от:

- а) пожеланий больного;
- б) сложности упражнений;
- в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку;

г) числа упражнений.

1.7. Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем:

а) 30-50 уд/мин.;

б) 60-90 уд/мин;

в) 90-120 уд/мин;

г) 120-150 уд/мин.

1.8. У тренированного человека по сравнению с нетренированным частота сердечных сокращений в состоянии покоя:

а) выше;

б) ниже;

в) такая же.

1.9. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно - сосудистых заболеваниях:

а) упражнения с напряжением;

б) плавание;

в) терренкур;

г) скоростно-силовые упражнения.

1.10. Физические нагрузки значительно повышают функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем при показателях пульса:

а) 60-90 уд/мин;

б) 130-160 уд/мин;

в) 200-240 уд/мин.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-1.И-2.У-1.)**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

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

Таблица 1.

Тесты для 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.

Тесты для 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.

Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Стрельба	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Стрельба из положения лежа (количество попаданий из 20 выстрелов)	12	10	8	<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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.

Тесты для 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.

Тесты для 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.

Тесты для 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

#### Типовое контрольное задание 4.

##### ВАРИАНТ 1. (4 семестр.)

##### БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

(УК-7.И-1.3-1.;УК-7.И-2.3-2.;УК-7.И-2.3-1.;УК-7.И-2.3-2.)

1.1. Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в лечебной физической культуре осуществляется с учетом:

- а) принципа постепенности;
- б) места жительства больного;
- в) особенностей личности больного;
- г) особенностей течения болезни.

1.2. Число повторений каждого упражнения в лечебной физкультуре зависит от:

- а) особенностей течения болезни;
- б) характера упражнений, входящих в комплекс;
- в) местонахождения больного;
- г) продолжительности выполнения упражнения.

1.3. Плотность занятия лечебной физкультурой определяют отношением:

- а) длительности болезни к длительности лечения;
- б) длительности фактического выполнения упражнения к длительности занятия;
- в) длительности фактического выполнения упражнения к длительности курса лечения;
- г) длительности всего занятия к длительности курса лечения.

1.4. В зависимости от задач в различные периоды лечения выделяют основные варианты дозировки нагрузки:

- а) отдыхающие;
- б) лечебные;
- в) поддерживающие;
- г) тренирующие.

1.5. Физические упражнения, требующие ограничения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата:

- а) упражнения для мышц спины;
- б) прыжковые упражнения;
- в) упражнения для мышц брюшного пресса;
- г) беговые упражнения.

1.6. Физические упражнения, которые противопоказаны заболеваниям глаз (миопия):

- а) дозированная ходьба;
- б) упражнения с отягощениями;
- в) настольный теннис;
- г) прыжковые, беговые упражнения.

1.7. Физические упражнения, которые исключаются при заболевании язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки:

- а) аутогенная тренировка;
- б) терренкур;
- в) упражнения для мышц брюшного пресса;
- г) бадминтон.

1.8. Организм человека – это:

- а) трудящийся общественный индивид;
- б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;
- в) фенотип;
- г) экологический субъект.

1.9. Чрезмерные физические нагрузки могут способствовать:

- а) истончению суставных хрящей;
- б) появлению функциональных ограничений подвижности в суставах;
- в) общему укреплению скелета;
- г) уменьшению подвижности в суставах.

1.10. Двигательная деятельность человека заключается в:

- а) использовании профессионально-прикладных физических упражнениях;
- б) увеличении мышечных волокон;
- в) применении тренажерных устройств;
- г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности организма.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-1.И-2.У-1.)**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

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

Таблица 1.  
Тесты для 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.

Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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.  
Тесты для 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

#### Типовое контрольное задание 5.

**ВАРИАНТ 1. (5 семестр.)**

#### **БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ**

(УК-7.И-1.3-1.;УК-7.И-2.3-2.;УК-7.И-2.3-1.;УК-7.И-2.3-2.)

1.1. Закаливающий эффект при купании в водоеме заключается в:



- а) улучшении деятельности органов дыхания;
- б) сгорании жиров в организме;
- в) улучшении окислительно-восстановительных процессов;
- г) увеличении количества мышц.

1.2. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют:

- а) упражнения в течение учебного дня;
- б) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- в) самостоятельные тренировки;
- г) групповые занятия с тренером.

1.3. В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнения:

- а) с предельными отягощениями;
- б) дыхательные;
- в) на растяжение мышц;
- г) на гибкость.

1.4. Оптимальный режим двигательной активности студентов для оздоровительного эффекта составляет часов в неделю:

- а) 1;
- б) 2-3;
- в) 6-8;
- г) 12-14.

1.5. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:

- а) определение и оценка функциональных возможностей;
- б) изучение заболевания и травматизма;
- в) контроль адекватности физических нагрузок;
- г) определение рациональности техники выполнения упражнений.

1.6. Формами физической культуры в свободное и рабочее время специалистов являются:

- а) организованные физкультурно-оздоровительные занятия после работы;
- б) самостоятельные занятия физической культурой в режиме рабочего дня;
- в) самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время;
- г) организованные экскурсии.

1.7. Среди спортивно-прикладных упражнений в лечебной физкультуре выделяют:

- а) дозированное лечебное плавание;
- б) дозированный бег;
- в) дозированную греблю;
- г) дозированные спортивные игры.

1.8. Двигательная активность человека – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в:

- а) организованных занятиях;
- б) период сна;
- в) самостоятельных занятиях;
- г) повседневной жизни.

1.9. Для здорового организма характерно:

- а) нормальная адаптация;
- б) соответствующая регуляция гомеостаза;
- в) высокий уровень акселерации;
- г) уровень физического развития в пределах среднестатистической нормы.

1.10. отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является:

- а) развитие интеллекта;
- б) соревновательная деятельность;
- в) развитие морфологических характеристик;

г) функциональные нагрузки.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-1.И-2.У-1.)**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

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

Таблица 1.

Тесты для определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м., низкий старт (сек.)	14.5	14.9	16.0	16.8	17.3

Таблица 2.

Тесты для определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м., низкий старт (сек.)	12.5	13.1	13.5	14.0	14.5

Таблица 3.

Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Стрельба	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Стрельба из положения сидя с упором (количество попаданий из 30 выстрелов)	16	14	12	<10	<5

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

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

Таблица 1.

Тесты для определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 2000 м., (сек.)	9.45	10.00	10.35	11.10	11.30

Таблица 2.

Тесты для определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м., (сек.)	10.15	10.30	10.50	11.20	11.50

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

(Прыжок в длину с места толчком двух ног)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности (девушки)

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

Таблица 2.  
Тесты для определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	210	200	190	175	170

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

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (количество раз)	15	13	11	<5	0

Таблица 2.  
Тесты для определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Подтягивание на высокой перекладине, (количество раз)	15	13	11	<5	0

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

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (количество раз)	26	22	20	14	12

Таблица 2.

Тесты для определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре, (количество раз)	38	36	34	28	24

### Типовое контрольное задание 6.

#### **ВАРИАНТ 1. (6 семестр.)**

#### **БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ**

(УК-7.И-1.3-1.;УК-7.И-2.3-2.;УК-7.И-2.3-1.;УК-7.И-2.3-2.)

1.1.Профессионально-прикладная подготовка-это:

- а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;
- б) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте;
- в) специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности.

1.2. Профессионально-прикладная подготовка направлена на:

- а) развитие двигательных способностей, необходимых в профессиональной деятельности;
- б) повышение функциональной устойчивости к условиям профессиональной деятельности;
- в) дезадаптацию организма;
- г) реорганизацию функций систем организма.

1.3. Направленностью профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) формирование прикладных двигательных умений;
- б) развитие физических способностей;
- в) реабилитация организма;
- г) адаптация организма к условиям профессиональной деятельности.

1.4. Основой профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) общая физическая подготовка;
- б) игровая подготовка;
- в) спортивная подготовка;
- г) тактическая подготовка.

1.5. Обоснование профессионально-прикладной физической подготовки связано с изучением факторов и условий профессиональной деятельности, к которым относятся:

- а) характер основных рабочих движений;
- б) особые внешние условия деятельности;
- в) особенности телосложения;
- г) предрасположенность к определенному виду деятельности.
- д) метод регламентированного упражнения

1.6. Задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- а) направленное развитие специфических для избранной профессии физических способностей;
- б) воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств;
- в) формирование профессионально-прикладных умений;
- г) направленная подготовка к соревнованиям.

1.7. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические мероприятия;
- в) тренажеры;
- г) естественные силы природы.

1.8. Формами занятий по профессионально-прикладной физической подготовке являются:

- а) академические учебные занятия;
- б) спортивно-прикладные соревнования;
- в) занятия в период учебной практики;
- г) занятия лечебной физкультурой.

1.9. Физическая культура – это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

1.10. Спорт – это:

- а) педагогический процесс, направленный на всестороннее развитие личности;
- б) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям;
- в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;
- г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-1.И-2.У-1.)**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

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

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м., низкий старт (сек.)	14.1	14.5	15.4	16.0	16.5

Таблица 2.  
Тесты для определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м., низкий старт (сек.)	12.3	13.1	13.5	14.0	14.5

Таблица 3.  
Тесты для 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 30 выстрелов)	17	15	13	<10	<5

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

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

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 2000 м., (сек.)	9.35	9.50	10.05	10.30	10.55

Таблица 2.  
Тесты для определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м., (сек.)	10.05	10.20	10.50	11.20	11.50

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

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности (девушки)

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

Таблица 2.  
Тесты для определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	220	210	190	175	170

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

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (количество раз)	17	15	13	<5	0

Таблица 2.  
Тесты для определения физической подготовленности (юноши)

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

	Оценка				
	5	4	3	2	1
Подтягивание на высокой перекладине, (количество раз)	17	15	13	<5	0

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

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика	Девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (количество раз)	28	24	21	<14	<12

Таблица 2.  
Тесты для определения физической подготовленности (юноши)

Легкая атлетика	Юноши				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре, (количество раз)	40	37	35	<28	<24

### Типовое контрольное задание 1.

для обучающихся в специальной медицинской группе (настольный теннис)

**1 семестр.**

#### **БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ**

(УК-7.И-1.3-1.;УК-7.И-2.3-2.;УК-7.И-2.3-1.;УБ-7.И-2.3-2.)

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) пожать руку сопернику;
- б) сообщить о плохом самочувствии и прекратить занятия;
- в) пожать 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 (УК-1.И-2.У-1.)**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Упражнения с мячом, передвижения игроков)

Таблица 1  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Подбрасывание и ловля мяча, подбрасывание нескольких мячей.	Выполнено	Не выполнено

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Удары по мячу, подачи)

Таблица 2  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)



Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Удары по мячу от стенки и от пола	Выполнено	Не выполнено
Подача толчком	Выполнено	Не выполнено

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Совершенствование техники ударов по мячу)

Таблица 3  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Короткий «накат»	Выполнено	Не выполнено
Длинный «накат»	Выполнено	Не выполнено

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Совершенствование подачи мяча)

Таблица 4  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Совершенствование подачи мяча: «маятник»	Выполнено	Не выполнено

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Тактика игры, двусторонняя игра)

Таблица 5  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Тактика игры «атакующего»	Выполнено	Не выполнено

## Типовое контрольное задание 2.

**2 семестр.**

### **БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ**

(УК-7.И-1.3-1.;УК-7.И-2.3-2.;УК-7.И-2.3-1.;УК-7.И-2.3-2.)

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 (УК-1.И-2.У-1.)**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Упражнения с мячом, передвижения игроков)

Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Подбрасывание мяча ракеткой.	Выполнено	Не выполнено

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Удары по мячу, подачи)

Таблица 2  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Удары по мячу с отскока от стенки или от щита	Выполнено	Не выполнено
Подача с верхним вращением	Выполнено	Не выполнено

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Совершенствование техники ударов по мячу)

Таблица 3  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
«Подрезка» открытой ракеткой	Выполнено	Не выполнено
«Подрезка» закрытой ракеткой	Выполнено	Не выполнено

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Совершенствование подачи мяча)

Таблица 4  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Совершенствование подачи мяча: «челнок»	Выполнено	Не выполнено

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Тактика игры, двусторонняя игра)

Таблица 5  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Тактика игры «защитника»	Выполнено	Не выполнено

### Типовое контрольное задание 3.

#### 3 семестр.

#### БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

(УК-7.И-1.3-1.;УК-7.И-2.3-2.;УК-7.И-2.3-1.;УК-7.И-2.3-2.)

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 (УК-1.И-2.У-1.)

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Упражнения с мячом, передвижения игроков)

Таблица 1  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Передвижения игроков: выпады правой и левой ногой.	Выполнено	Не выполнено

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Удары по мячу, подачи)

Таблица 2  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Удары по мячу с двойного отскока	Выполнено	Не выполнено
Подача с нижним вращением	Выполнено	Не выполнено

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Совершенствование техники ударов по мячу)

Таблица 3  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
«Удар по свече»	Выполнено	Не выполнено

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Совершенствование подачи мяча)

Таблица 4  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Совершенствование подачи мяча: «вер»	Выполнено	Не выполнено

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Тактика игры, двусторонняя игра)

Таблица 5  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Тактика игры: «атакующего» - против «защитника»	Выполнено	Не выполнено

#### Типовое контрольное задание 4.

4 семестр.

#### БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

(УК-7.И-1.3-1.;УК-7.И-2.3-2.;УК-7.И-2.3-1.;УК-7.И-2.3-2.)

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 (УК-1.И-2.У-1.)**

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Упражнения с мячом, передвижения игроков)

Таблица 1  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Передвижения игроков в стойке влево-вправо, вперед-назад.	Выполнено	Не выполнено

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Удары по мячу, подачи)

Таблица 2  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Подача мяча с вращением по промежуточным осям	Выполнено	Не выполнено

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Совершенствование техники ударов по мячу)

Таблица 3  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
«Топ-спин» справа, «топ-спин» слева	Выполнено	Не выполнено

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Совершенствование подачи мяча)

Таблица 4  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Совершенствование подачи мяча: «бу-меранг»	Выполнено	Не выполнено

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Тактика игры, двусторонняя игра)

Таблица 5  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Тактика игры: «атакующего» - против «атакующего»	Выполнено	Не выполнено

### Типовое контрольное задание 5.

**5 семестр.**

#### **БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ**

(УК-7.И-1.3-1.;УК-7.И-2.3-2.;УК-7.И-2.3-1.;УК-7.И-2.3-2.)

1.1. Длина теннисного стола составляет:

- а) 2,74 м;
- б) 2,64 м;
- в) 2,52 м;
- г) 2,82 м.

1.1. Ширина теннисного стола составляет:

- а) 1,525 м;
- б) 1,625 м;
- в) 1,425 м;
- г) 1,5 м.



1.3. Игровая поверхность стола находится на высоте ..... см от пола:

- а) 86 см;
- б) 66 см;
- в) 76 см;
- г) 56 см.

1.4. Игровая поверхность стола должна быть:

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

1.5. Верх сетки по всей длине должен находиться на высоте над игровой поверхностью:

- а) 15,75 см;
- б) 15,25 см;
- в) 16,25 см;
- г) 16,75 см.

1.6. Диаметр теннисного мяча:

- а) 40 мм;
- б) 35 мм;
- в) 45 мм;
- г) 48 мм.

1.7. Масса мяча для настольного тенниса равна:

- а) 2,5 гр.;
- б) 3,0 гр.;
- в) 3,5 гр.;
- г) 2,7 гр..

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 (УК-1.И-2.У-1.)**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Упражнения с мячом, передвижения игроков)

Таблица 1  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Передвижения игроков в стойке с имитацией удара	Выполнено	Не выполнено

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Удары по мячу, подачи)

Таблица 2  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Сочетание подачи мяча	Выполнено	Не выполнено

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Совершенствование техники ударов по мячу)

Таблица 3  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Плоский удар	Выполнено	Не выполнено

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Совершенствование подачи мяча)

Таблица 4  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Совершенствование подачи мяча: игра по диагонали	Выполнено	Не выполнено

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Тактика игры, двусторонняя игра)

Таблица 5  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Тактика игры: «защитника» - против «атакующего»	Выполнено	Не выполнено

### Типовое контрольное задание 6.

**6 семестр.**

#### **БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ**

(УК-7.И-1.3-1.;УК-7.И-2.3-2.;УК-7.И-2.3-1.;УК-7.И-2.3-2.)

1.1. Во время встречи обтирание полотенцем разрешено:

- а) только при смене подачи;
- б) только после каждых 6 очков;
- в) только при смене подачи и при смене сторон в последней возможной партии;
- г) только после каждых 6 очков и при смене сторон в последней возможной партии.

1.2. В личных соревнованиях тайм-аут:

- а) можно запросить один раз за встречу каждым игроком или парой, но не в первой партии;
- б) продолжительностью до 1 минуты или до того как оба игрока или пары готовы продолжать (что раньше);
- в) может запросить только игрок или пара но не тренер;
- г) продолжительностью до 1 минуты или до того как игрок или пара, кто взял тайм-аут готова продолжать (что раньше).

1.3. Мяч автоматически выходит из игры, если:

- а) он касается рубашки игрока;
- б) он вылетает за пределы игровой площадки;
- в) он взлетает выше уровня светильников;
- г) он ударяется о стойку, поддерживающую сетку.

1.4. В одиночной встрече командного матча игрок может получать совет:

- а) от кого угодно в течение перерывов между партиями и во время тайм-аутов, объявленных ли-бо игроком, либо его капитаном;
- б) только от его капитана команды в течение перерывов между партиями;
- в) от кого угодно в течение перерывов между партиями и во время тайм-аутов, объявленных им самим или его капитаном;
- г) только от обозначенного советчика в течение перерывов между партиями и других разрешённых остановок игры.

1.5. В третьей партии одиночной встречи, которую играют при действии правила активизации игры (13 ударов), первым подающим будет:

- а) игрок, который подавал первым во встрече;
- б) игрок, который подавал последним во 2<sup>й</sup> партии;
- в) игрок, который принимал первым во встрече;
- г) игрок, который принимал последним во 2<sup>й</sup> партии

1.6. 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.

1.7. 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.  
 1.8. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче:  
 а) можно не подбрасывать;  
 б) 10см.;  
 в) 16см.;  
 г) 26см..  
 1.9. До какого счета играется одна партия:  
 а) до 15 очков;  
 б) до 11 очков;  
 в) до 21 очка;  
 г) до 40 очков.  
 1.10. Сколько подач подряд выполняет один игрок:  
 а) одну;  
 б) две;  
 в) пять;  
 г) неограниченно.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-1.И-2.У-1.)**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
 (Упражнения с мячом, передвижения игроков)

Таблица 1  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Передвижения игроков прыжками и скачками	Выполнено	Не выполнено

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
 (Удары по мячу, подачи)

Таблица 2  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Сочетание подачи мяча	Выполнено	Не выполнено

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
 (Совершенствование техники ударов по мячу)

Таблица 3  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено

Сочетание ударов	Выполнено	Не выполнено
------------------	-----------	--------------

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Совершенствование подачи мяча)

Таблица 4  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Сочетание подачи мяча	Выполнено	Не выполнено

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Тактика игры, двусторонняя игра)

Таблица 5  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки	
	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Двусторонняя игра	Выполнено	Не выполнено

### Методические рекомендации к процедуре оценивания

Оценка результатов обучения по дисциплине, характеризующих сформированность компетенции проводится в процессе промежуточной аттестации студентов посредством контрольного задания. При этом процедура должна включать последовательность действий, описанную ниже.

1. Подготовительные действия включают:

Предоставление студентам контрольных заданий, а также, если это предусмотрено заданием, необходимых приложений (формы документов, справочники и т.п.);

Фиксацию времени получения задания студентом.

2. Контрольные действия включают:

Контроль соблюдения студентами дисциплинарных требований, установленных Положением о промежуточной аттестации обучающихся и контрольным заданием (при наличии);

Контроль соблюдения студентами регламента времени на выполнение задания.

3. Оценочные действия включают:

Восприятие результатов выполнения студентом контрольного задания, представленных в устной, письменной или иной форме, установленной заданием.

Оценка проводится по каждому блоку контрольного задания по 100-балльной шкале.

Подведение итогов оценки компетенции и результатов обучения по дисциплине с использованием формулы оценки результата промежуточной аттестации и шкалы интерпретации результата промежуточной аттестации.

Оценка результата промежуточной аттестации выполняется с использованием формулы:

$$P = \frac{\sum_{i=1}^n P_i}{3},$$

где  $P_i$  – оценка каждого блока контрольного задания, в баллах

**Шкала интерпретации результата промежуточной аттестации  
(сформированности компетенций и результатов обучения по дисциплине)**

Результат промежуточной аттестации ( $P$ )	Оценка сформированности компетенций	Оценка результатов обучения по дисциплине	Оценка ECTS
От 0 до 36	Не сформирована.	Неудовлетворительно (не зачтено)	F (не зачтено)
«Безусловно неудовлетворительно»: контрольное задание выполнено менее, чем на 50%, преимущественная часть результатов выполнения задания содержит грубые ошибки, характер которых указывает на отсутствие у обучающегося знаний, умений и навыков по дисциплине, необходимых и достаточных для решения профессиональных задач, соответствующих этапу формирования компетенции.			
От 37 до 49	Уровень владения компетенцией недостаточен для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Неудовлетворительно (не зачтено)	FX (не зачтено)
«Условно неудовлетворительно» контрольное задание выполнено не менее, чем на 50%, значительная часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на недостаточный уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине, необходимыми для решения профессиональных задач, соответствующих компетенции.			
От 50 до 59	Уровень владения компетенцией посредственен для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Удовлетворительно (зачтено)	E (зачтено)
«Посредственно»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 50%, большая часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на посредственный уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине, но при этом позволяет сделать вывод о готовности обучающегося решать типовые профессиональные задачи.			
От 60 до 69	Уровень владения компетенцией удовлетворителен для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Удовлетворительно (зачтено)	D (зачтено)
«Удовлетворительно»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 60%, меньшая часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на посредственный уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине, но при этом позволяет сделать вывод о готовности обучающегося решать типовые профессиональные задачи.			
От 70 до 89	Уровень владения компетенцией преимущественно высокий для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Хорошо (зачтено)	C (зачтено)
«Хорошо»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 80%, результаты выполнения задания содержат несколько незначительных ошибок и технических погрешностей, характер которых указывает на высокий уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине и позволяет сделать вывод о готовности обучающегося решать типовые и ситуативные профессиональные задачи.			
От 90 до 94	Уровень владения компетенци-	Отлично (зачтено)	B (зачтено)

Результат промежуточной аттестации (Р)	Оценка сформированности компетенций	Оценка результатов обучения по дисциплине	Оценка ECTS
	ей высокий для ее формирования в результате обучения по дисциплине.		
«Отлично»: контрольное задание выполнено в полном объеме, результаты выполнения задания содержат одну-две незначительные ошибки, несколько технических погрешностей, характер которых указывает на высокий уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине и позволяет сделать вывод о готовности обучающегося эффективно решать типовые и ситуативные профессиональные задачи, в том числе повышенного уровня сложности.			
От 95 до 100	Уровень владения компетенцией превосходный для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Отлично (зачтено)	A (зачтено)
«Превосходно»: контрольное задание выполнено в полном объеме, результаты выполнения задания не содержат ошибок и технических погрешностей, указывают как на высокий уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине, позволяют сделать вывод о готовности обучающегося эффективно решать типовые и ситуативные профессиональные задачи, в том числе повышенного уровня сложности, способности разрабатывать новые решения.			