


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

СОГЛАСОВАНО
Руководитель УЛАОП


подпись Сталькина У.М.
ФИО
«31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе


подпись Перов С.Н.
ФИО
«31» августа 2020 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

название дисциплины

Направление подготовки	38.03.03 Управление персоналом
Профиль подготовки	Управление персоналом организации
Квалификация	бакалавр
Год начала подготовки по программе	2020
Форма(ы) обучения	очная, заочная
Кафедра	физического воспитания

Руководитель
образовательной программы


подпись Карпова Т.П.
ФИО
«31» августа 2020 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания
/протокол заседания № 1 от 25.08.2020/

Заведующий кафедрой


подпись Савченко О.Г.
ФИО

Самара
2020

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	1,2,3 курс/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* (заочная форма обучения)			
	очная форма обучения	заочная форма обучения				
Контактная работа, в т.ч.:	328		108/-	112/-	108/-	
Лекции (Л)						
Практические занятия (ПЗ)	328		108/-	112/-	108/-	
Лабораторные работы (ЛР)						
Самостоятельная работа (СР)		324	-/180	-/144		
Контроль - зачет		4		4		
Итого объем дисциплины	328	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/-	-	-/328

Содержание тематических разделов дисциплины

Наименование раздела	Содержание раздела
----------------------	--------------------

Наименование раздела	Содержание раздела
Легкая атлетика	<p>Девушки: 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 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.</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>
Стрелковый тир	<p>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.</p>

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	Традиционные рефлексивные методы с обязательной обратной связью, преимущественно ориентированные на развитие адекватного восприятия собственных особенностей обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Наименование технологии	Содержание технологии	Адаптированные методы реализации
	самовосприятию и готовности к саморазвитию.	

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 4 Moodle ДОТ 8 работа с электронными обращениями обучающихся: рассылка заданий, проверка письменных работ
Практические занятия	ДОТ 1 Zoom, ДОТ 4 Moodle ДОТ 5 Skype ДОТ 8 работа с электронными обращениями обучающихся: рассылка заданий, проверка письменных работ ДОТ 9 Социальные сети: ВКонтакте, Facebook, Instagram
Экзамен	ДОТ 1 Zoom, ДОТ 4 Moodle
Зачет	ДОТ 1 Zoom, ДОТ 4 Moodle

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная литература, в том числе:

Основная:

Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.

Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура : учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2012. - 144 с.

- Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>

Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург. : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>

Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

Дополнительная:

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 Professional Plus 2007

Профессиональные базы данных:

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

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. 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 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, прочесть 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 вперёд:

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) способствует выносу бедра вперёд-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 (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.
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 1. (5 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1.От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега:

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) быстрого выноса маховой ноги;
- в) способа прыжка;
- г) одновременной работе рук при отталкивании.

1.2.Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега:

- а) на маты;
- б) в песок;
- в) в воду;
- г) в прыжковую яму.

1.3.Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней:

- а) перешагивание;
- б) волна;
- в) перекат;
- г) перекидной.

1.4.Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора:

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

1.5.Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует:

- а) предварительного вращения;
- б) скачка;
- в) разбега;
- г) прыжка.

1.6.Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров:

- а) 398 м;
- б) 400 м;
- в) 399 м;

г) 401 м.

1.7.Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным:

а)по частоте дыхания;

б)по самочувствию;

в)по частоте сердечных сокращений;

г)по чрезмерному потоотделению.

1.8.В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега:

а) 4х100 м;

б) 4х400 м;

в) 4х200 м;

г) 4х 600 м;

1.9.К циклическому виду лёгкой атлетики относится:

а) прыжок с шестом;

б) бег 100 м;

в) метание молота;

г) тройной прыжок.

1.10.К ациклическому виду лёгкой атлетики относится:

а) ходьба;

б) бег с барьерами;

в) прыжок в высоту;

г) марафонский бег.

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.)	14.5	14.9	16.0	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.)	12.5	13.1	13.5	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 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.

Обязательные тесты 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.

Обязательные тесты 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.

Обязательные тесты 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.

Обязательные тесты 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.

Обязательные тесты 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.

Обязательные тесты 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.

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)	26	22	20	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)	38	36	34	28	24

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

Сгибание и разгибание рук в упоре:

а) сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях (девушки);

б) сгибание и разгибание рук в упоре (юноши).

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 1. (6 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска:

а) Нина Думбадзе;

б) Елизавета Багрянцева;

в) Нина Ромашкова (Пономарева).

1.2. Длина дистанции марафонского бега равна:

а) 32км.180м.;

б) 40км.190м.;

в) 42км.195м..

1.3. Какая из дистанций не считается стайерской:

а) 1500м.;

б) 5000м.;

в) 10000м..

1.4. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;

б) способа прыжка;

в) быстрого выноса маховой ноги.

1.5. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

1.6. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:

- а) 10м.;
- б) 20м.;
- в) 30м..

1.7. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега:

- а) метром;
- б) ступнями;
- в) «на глазок»;
- г) беговыми шагами.

1.8. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований:

- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительный бросок;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

1.9. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

1.10. Нельзя проводить тренировку, если:

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

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.)	14.1	14.5	15.4	16.0	16.5

Таблица 2.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

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

Обязательные тесты 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.

Обязательные тесты 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.

Обязательные тесты 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.

Обязательные тесты 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.

Обязательные тесты 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.

Обязательные тесты 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.

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)	28	24	21	<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)	40	37	35	<28	<24

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (девушки и юноши).

Типовое контрольное задание

для обучающихся в специальной медицинской группе (настольный теннис)

1 семестр очной 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) 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

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Упражнения с мячом, передвижения игроков)

Таблица 1

Обязательные тесты 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

Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

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

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

Таблица 3

Обязательные тесты 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

Обязательные тесты 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
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

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

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1.Технически исполнить элемент:

Настольный теннис. Стойка игрока (девушки и юноши).

Типовое контрольное задание

2 семестр очной 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.
 (Упражнения с мячом, передвижения игроков)

Таблица 1
Обязательные тесты 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
Обязательные тесты 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
Обязательные тесты 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

Обязательные тесты 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

Обязательные тесты определения физической подготовленности
(юноши и девушки)

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

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1.Технически исполнить элемент:

Настольный теннис. Подача мяча (девушки и юноши).

Типовое контрольное задание

3 семестр очной 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.

(Упражнения с мячом, передвижения игроков)

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

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

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

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

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

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

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

Типовое контрольное задание

4 семестр очной 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.
(Упражнения с мячом, передвижения игроков)

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

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

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

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

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

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1.Технически исполнить элемент:

Настольный теннис. «Подрезка» справа и слева в правый угол стола.
«Подрезка» слева и справа в левый угол стола. (девушки и юноши).

Типовое контрольное задание

5 семестр очной формы обучения.

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Длина теннисного стола составляет:

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

1.2.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

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Упражнения с мячом, передвижения игроков)

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

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

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1.Технически исполнить элемент:

Настольный теннис. Сочетание «подрезки» и «наката». (девушки и юноши).

Типовое контрольное задание

6 семестр очной формы обучения.

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

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 либо 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^й партии;
- в) игрок, который принимал первым во встрече;
- г) игрок, который принимал последним во 2^й 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

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

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

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

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

Настольный теннис. Двусторонняя игра на счет по всем существующим правилам (девушки и юноши)

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)

Результат промежуточной аттестации (Р)	Оценка сформированности компетенций	Оценка результатов обучения по дисциплине	Оценка ECTS
«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 компетенцией высокий для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Отлично (зачтено)	B (зачтено)
«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			

Результат промежуточной аттестации (<i>P</i>)	Оценка сформированности компетенций	Оценка результатов обучения по дисциплине	Оценка ECTS
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.			

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) 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) затыгивать 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. 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)	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	15	14	13	<5	<2

(количество пар из 3-х попыток)					
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. 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)	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 (из 10 попыток)	8	7	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)	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. 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)	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	19	18	17	<7	<2

правый угол стола (количество пар из 3-х попыток)					
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

1.2. 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 2. (5 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Длина теннисного стола составляет:

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

1.3. 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

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)	23	21	19	<10	<5
Игра толчком слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5
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	23	21	19	<10	<5

(количество пар из 3-х попыток)					
Игра накатом слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5

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)	23	21	19	<10	<5
Игра подрезкой слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5
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)	23	21	19	<10	<5
Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5

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	23	21	19	<10	<5

(количество пар из 3-х попыток)					
Сочетание подрезки и наката слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5

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 2. (6 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

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 либо 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^й партии;
- в) игрок, который принимал первым во встрече;
- г) игрок, который принимал последним во 2^й 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) 10 см.;
 в) 16 см.;
 г) 26 см..
- 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

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)	25	23	21	<10	<5
Игра толчком слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5
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)	25	23	21	<10	<5
Игра накатом слева по диагонали	25	23	21	<10	<5

(количество пар из 3-х попыток)					
---------------------------------	--	--	--	--	--

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)	25	23	21	<10	<5
Игра подрезкой слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5
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)	25	23	21	<10	<5
Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5

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)	25	23	21	<10	<5
Сочетание подрезки и наката слева по	25	23	21	<10	<5

диагонали (количество пар из 3-х попыток)					
--	--	--	--	--	--

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

Настольный теннис. Сочетание подрезки и наката (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, корректировки 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 элементов	Выполнение отдельных элементов 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	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 прыжки.	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежат прыжки	Выполнение шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушением техники исполнения отдельных элементов	Выполнение отдельных шагов, в основе которых лежат прыжки	Не умеет	Не умеет

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 разбегу);
- 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) геликоптер.

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	Правильное	Правильное	Выполнение	Выполнение	Не

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 в полном соответствии с ритмом музыки	выполнение шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах под музыку	шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушением техники исполнения отдельных элементов без музыки	отдельных шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах без музыки	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 которых лежат прыжки.	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежат прыжки в полном соответствии с ритмом музыки	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежат прыжки под музыку	Выполнение шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушением техники исполнения отдельных элементов без музыки	Выполнение отдельных шагов, в основе которых лежат прыжки без музыки	Не 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	Непрерывное выполнение правильно составленной	Выполнение правильно составленной комбинации из	Выполнение составленной комбинации из шагов, в	Не умеет	Не умеет

сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушением непрерывности движения	основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах		
--	--	--	---	--	--

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 основе которых лежат прыжки.	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушением непрерывности движения	Выполнение составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки	Не умеет	Не умеет

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 соответствии с ритмом музыки	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 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	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 музыки	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

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	Непрерывное выполнение	Выполнение правильно	Выполнение правильно	Выполнение составленно	Не умеет

которых лежат прыжки.	правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки в полном соответствии с ритмом музыки	составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки под музыку	составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки без музыки	й комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушением техники составления без музыки	
-----------------------	---	--	--	--	--

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Технически исполнить элемент:

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

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 3. (5 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес:

- а) Йоксинг;
- б) Пилоксинг;
- в) Боксидэнс.

1.2. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения.

1.3. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

- а) базовая аэробика;
- б) спортивная аэробика;
- в) тарааэробика.

1.4. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»):

- а) соответствие;
- б) совокупность;
- в) гимнастика.

1.5. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:

- а) резист-аэробика;
- б) памп-аэробика;
- в) шейпинг.

1.6. Что такое «памп-аэробика»:

- а) выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение;
- б) силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»;
- в) вид аэробики с использованием специальной степ-платформы.

1.7. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес:

- а) заниматься физической культурой;
- б) соответствовать, быть в хорошей форме;
- в) быть на высоте.

1.8. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:

- а) ритмическая гимнастика;
- б) круговая тренировка;
- в) аэробика.

1.9. Что такое Фитнес:

- а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;
- б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;
- в) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.

1.10. Что такое аэробика:

- а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;
 - б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;
 - в) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
- одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.

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 проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из базовых шагов классической аэробики	Проведение части урока, состоящей из комбинации из базовых шагов классической аэробики с нарушениями техники выполнения	Проведение части урока, состоящей из комбинации из базовых шагов классической аэробики с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации	Проведение части урока, с использованием базовых шагов классической аэробики	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 проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушениями техники выполнения	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации	Проведение части урока, с использованием шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	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 проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушениями техники выполнения	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации	Проведение части урока, с использованием шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	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 проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушениями техники выполнения	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации	Проведение части урока, с использованием шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	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 прыжки.	Правильное проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушениями техники выполнения	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации	Проведение части урока, с использованием шагов, в основе которых лежат прыжки	Не умеет

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1.Технически исполнить элемент:

Шаги, в основе которых лежат прыжки.

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 3. (6 семестр заочной формы обучения.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Что представляет собой направление «Пол-дэнс»:

а) комплекс упражнений с использованием специальной слайд-доски;

- б) упражнения на пилоне;
в) вид аэробики с использованием специальной степ-платформы.
- 1.2. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это:
а) аэробика;
б) фитнес;
в) атлетическая гимнастика;
г) атлетическое единоборство.
- 1.3. Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это:
а) аэробика;
б) фитнес;
в) атлетическая гимнастика.
- 1.4. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как:
а) шейпинг;
б) атлетизм;
в) гидроаэробика.
- 1.5. Какой предмет используется для занятий «босу»:
а) резиновый мяч;
б) половина резинового мяча;
в) резиновая лента.
- 1.6. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:
а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
б) частоту движений в единицу времени;
в) точность двигательного действия и его конечный результат.
- 1.7. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:
а) с облегчённой штангой;
б) с использованием пружинистой пластины;
в) на специальном напольном покрытии.
- 1.8. Какого направления фитнеса не существует:
а) цигун;
б) калланетика;
в) аквабосу.
- 1.9. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:
а) асаны;
б) инь;
в) дао
- 1.10. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается:
а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности;
б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов;
в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме.

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 проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из базовых шагов классической аэробики в полном соответствии с ритмом музыки	Проведение части урока, состоящей из комбинации из базовых шагов классической аэробики с нарушениями техники выполнения под музыку	Проведение части урока, состоящей из комбинации из базовых шагов классической аэробики с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации под музыку	Проведение части урока, с использованием базовых шагов классической аэробики под музыку	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 проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату в полном соответствии с ритмом музыки	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушениями техники выполнения под музыку	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации под музыку	Проведение части урока, с использованием шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату под музыку	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 проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах в полном соответствии с ритмом музыки	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушениями техники выполнения под музыку	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации под музыку	Проведение части урока, с использованием шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах под музыку	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 проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты в полном	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушениями техники выполнения под музыку	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушениями техники выполнения шагов и составления	Проведение части урока, с использованием шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты под музыку	Не умеет

	соответствии с ритмом музыки		комбинации под музыку		
--	------------------------------------	--	--------------------------	--	--

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.	Правильное проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки в полном соответствии с ритмом музыки	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушениями техники выполнения под музыку	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации под музыку	Проведение части урока, с использованием шагов, в основе которых лежат прыжки под музыку	Не умеет

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1.Технически исполнить элемент:

Комбинация из разученных шагов и элементов.