ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Физическая культура; безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная*/очно-заочная*

Год начала подготовки –2024

Карачаевск, 2026

Составитель: к. п. н. Кубеков Э. А., к. п. н. Боташева М. Х.. к. п. н. Саркисова Н. Г., ст. преп. Хубиев Х. А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018г. № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура; безопасность жизнедеятельности; ОП ВО, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплина на 2026-2027 уч. год,_ Протокол № 7 от 28.04.2026 г.

Зав. кафедрой канд. пед. наук Кочкаров Э.Э.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля)....4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы....4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся....6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий....6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)....6
5.2. Тематика лабораторных занятий....8
5.3. Примерная тематика курсовых работ....8
6. Образовательные технологии....8
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)....9
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций....9
7.2.Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины 14
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:....14
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)....15
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов....17
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров....40
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса....42
8.1. Основная литература:....42
8.2. Дополнительная литература:....42
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)....42
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)....42
10.1. Общесистемные требования....42
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины....43
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения....43
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы....44
11.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья....44
12. Лист регистрации изменений....**Ошибка! Закладка не определена.**

1. Наименование дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

Целью изучения дисциплины является:

формирование у бакалавров физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения цели ставятся задачи:

-.сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- расширение фонда двигательных умений и навыков.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (квалификация – бакалавр).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.О.14) относится к обязательной части Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО	
Индекс	Б1.О.14
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» является базовой, знакомит студентов с общими представлениями о физической культуре и опирается на входные знания, полученные в общеобразовательной школе.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Методика обучения физической культуре», «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания», «Теория и методика физической культуры и спорта» и другие.	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-8	Способен создавать и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК.Б-8.1Поддерживает условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их	**Знает:** - научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; - виды опасных ситуаций;

		возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами. УК.Б-8.2 Оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты	- способы преодоления опасных ситуаций; - приемы первой медицинской помощи; - основы медицинских знаний. **Умеет:** - создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; - различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; - предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний. **Владеет:** - навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - приемами первой медицинской помощи; - базовыми медицинскими знаниями; - способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций.
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК.Б-3.1. Умеет определяет и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС ВО ОПК.Б-3.2. Применяет методы психолого-педагогической диагностики с целью выявления индивидуальных особенностей, потребностей, проблем обучающихся, а также выявления одаренных обучающихся ОПК.Б-3.3. Применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности , в том числе с особыми образовательными потребностями.	**Знать:** - нормативно-правовые, психологические и педагогические закономерности и принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни; - теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся; **Уметь:** - определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования. **Владеть:**

			- образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		
Аудиторная работа (всего):	72	12
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	72	12
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
Внеаудиторная работа:		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		56
Контроль самостоятельной работы		4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		всего	Аудиторные уч. занятия	Сам. работа	Планируемые результаты	Формы текущего

			Лек	Пр	Лаб		обучения	контроля
1.	Тема: Вводное занятие	2		2			УК-8 ОПК-3	Устный опрос
2.	Тема: Скоростная выносливость	8		8			УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
3.	Тема: Общая выносливость	8		8			УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
4.	Тема: Силовая выносливость.	8		8			УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
5.	Тема: Гибкость	8		8			УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
6.	Тема: Прыжки	8		8			УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
7.	Тема: Метание спортивного снаряда	8		8			УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
8.	Тема: Кроссовая подготовка	8		8			УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
9.	Тема: Стрельба	6		6			УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
10.	Тема: Туристический поход	8		8			УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
	Всего	**72**		**72**				

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
11.	Тема: Вводное занятие	2		2		6	УК-8 ОПК-3	Устный опрос
12.	Тема: Скоростная выносливость	8		2		4	УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
13.	Тема: Общая выносливость	8				6	УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
14.	Тема: Силовая выносливость.	8		2		6	УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
15.	Тема: Гибкость	8				4	УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
16.	Тема: Прыжки	8				6	УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
17.	Тема: Метание спортивного снаряда	8		2		6	УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
18.	Тема: Кроссовая подготовка	8				6	УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
19.	Тема: Стрельба	6		2		6	УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
20.	Тема: Туристический поход	8		2		6	УК-8 ОПК-3	Выполнение нормативов
	Всего	**72**		**12**		**56+4 контроль**		

5.2. Тематика лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1.Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

-задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5…. 10 ошибок);

-ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

-назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2.Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3.Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. *Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций*

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-8					
Базовый	**Знать:** научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний	Не знает научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний	В целом знает научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний	Знает научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний	

	цинских знаний				
	Уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний	Не умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний	В целом умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний	Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний	
	Владеть: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций	Не владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций	В целом владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций	Владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций	
Повышенный	**Знать:** научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний				В полном объеме знает научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний
	Уметь: создавать и поддерживать безо-				Умеет в полном объеме создавать и поддерживать

	пасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний				безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний
	Владеть: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций				В полном объеме владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций
ОПК-3					
Базовый	**Знать:** нормативно-правовые, психологические и педагогические закономерности и принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных	Не знает нормативно-правовые, психологические и педагогические закономерности и принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни;	В целом знает нормативно-правовые, психологические и педагогические закономерности и принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей тра-	Знает нормативно-правовые, психологические и педагогические закономерности и принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни;	

	особенностей траекторий жизни; теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся	теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся	екторий жизни; теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся	теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся	
	Уметь: определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования	Не умеет определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования	В целом умеет определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования	Умеет определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования	
	Владеть: образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования	Не владеет образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования	В целом владеет образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования	Владеет образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования	
Повышенный	**Знать:** нормативно-правовые, психологические и педагогические закономерности и принципы ор-				В полном объеме знает нормативно-правовые, психологические и педагогические закономерности и принципы орга-

	ганизации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни; теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся				низации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни; теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся
	Уметь: определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования				В полном объеме умеет определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования
	Владеть: образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми				В полном объеме владеет образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми

	образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования				образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования

7.2.Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

1. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Физическое самосовершенствование и самовоспитание в здоровом образе жизни.
6. Основы обучения движениям (умения и навыки).
7. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Заключение мышечной релаксации.
8. Формы занятий физическими упражнениями.
9. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим управлениям.
10. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
11. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
12. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
13. Методические особенности развития силовых способностей (комплексная тренировка). Количество занятий в неделю и время занятий в течение дня.
14. Зарубежные методические системы развития силы и построения красоты тела (шейпинг, бодибилдинг, стретчинг).
15. История, современное состояние и перспективы развития аэробики (ритмической гимнастики) в России.
16. История и современное состояние и перспективы развития аэробики (ритмическая гимнастика) за рубежом.
17. Способы регулирования нагрузки на занятиях аэробики (ритмической гимнастики).
18. Принципы физического воспитания и спортивной тренировки.
19. Наследственность и ее влияние здоровье человека.
20. Значение личной гигиены и закаливание организма для сохранения здоровья человека.
21. Основные факторы, влияющие на здоровье современного человека.
22. Основные компоненты физической культуры и социально-исторические предпосылки их развития.
23. Основные средства физической культуры.

24. Основные методы физического воспитания.

25. Влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему и дыхательную систему.

26. Влияния физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

27. Средства и методы развития гибкости

28. Средства и методы развития выносливости.

29. Формы и методы закаливания организма человека.

30. Психологические особенности закаливания организма человека.

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

1. Чем отличается общая физическая подготовка (ОФП) от специальной физической подготовки (СФП) и ее определенная направленность в учебно-тренировочных занятиях.

2. Какие средства и методы используются для совершенствования силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.

3. Какие существуют виды силовых способностей.

4. Что такое абсолютная и относительная сила и ее влияние в различных видах спорта.

5. Какие существуют основные методические направления развития силы (метод повторных, максимальных, динамических и изометрических усилий).

6. Чем отличаются средства и методы развития общей и специальной выносливости.

7. Назовите преимущества и недостатки методов повторных и изометрических усилий.

8. Какие существуют основные формы проявления быстроты.

9. Какая существует методика развития специальных скоростно-силовых качеств.

10. Чем отличается «анаэробная производительность» от «аэробной производительности».

11. Какие существуют показатели оценки аэробной производительности.
12. Назовите четыре различных тренировочных режима в беге в зависимости от частоты сердечных сокращений (ЧСС).
13. Какие средства и методы применяются для развития ловкости и гибкости.
14. Какие упражнения применяются для развития гибкости.
15. Какие существуют педагогические средства восстановления.
16. Какие питательные вещества необходимы человеку.
17. Какова роль углеводов в питании студентов-спортсменов.
18. Назовите содержание белков в организме.
19. Назовите основные функции белков и их суточное потребление.
20. Какие аминокислоты являются заменимыми и незаменимыми и их биологическая ценность.
21. Какова роль жиров при физических нагрузках.
22. К чему приводит избыточное количество холестерина, получаемое спортсменом с пищей.
23. Назовите основные приемы спортивного и лечебного массажа.
24. Назовите последовательность выполнения общего массажа.
25. Что такое точечный массаж.
26. Охарактеризуйте лечебный массаж и корригирующие упражнения при заболеваниях позвоночника.
27. Назовите пять методов снижения веса тела спортсменов.
28. Какие существуют психологические методы саморегуляции эмоционального состояния.
29. Назовите четыре основные задачи педагогического контроля.
30. Что такое спортивный тест.
31. Что означает объективность, надежность и информативность теста.
32. Перечислите основные понятия и термины спортивной метрологии.
33. В чем заключается статистическая обработка результатов тестирования и для чего она проводится.
34. Физкультурно-спортивная деятельность в вузе, ее цель и задачи.
35. Содержание учебных занятий по физической культуре.
36. Основные задачи дисциплины физическая культура.
37. Назовите особенности организации и планирования спортивных соревнований в условиях вуза.
38. Какова специфика профессионально-прикладной физической подго-товки (ППФП).
39. Профессионально-прикладная физическая культура (задачи и их содержание).
40. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра.
41. Средства и методы изучения профессионально-прикладной психофизической подготовленности.
42. Какова направленность упражнений по общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) студентов.
43. Особенности организации и планирования спортивных соревнований в условиях вуза.
44. Формы и методы закаливания организма человека.
45. Самоконтроль, его основные методы и показатели.

Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов

Тестовые вопросы по Легкой атлетике.

1 вариант.

1. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок…

а) «С разбега» б) «Перешагиванием»

в) «Перекатом» г) «Ножницами»

2. Снаряд, выпуск которого в лёгкой атлетике выполняется после «скачка», называется:

а) Копьё б) Молот

в) Ядро г) Диск

3. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

а) 100м б) 200м

в) 400м г) 500м

4. При беге в лёгкой атлетике определяющее звено техники составляет:

а) Темп движения

б) Правильная постановка опорной ноги

в) Отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд

г) Техника работы ног

5. В лёгкой атлетике ядро:

а) Метают

б) Бросают

в) Толкают

г) Запускают

6. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.

а) «Нырок»

б) «Ножницы»

в) «Перешагивание»

г) «Фосбери-флоп»

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

а) В лёгкой атлетике

б) В плавании

в) В борьбе и боксе

г) В хоккее

8. «Королевой спорта» называют…

а) Спортивную гимнастику

б) Лёгкую атлетику

в) Шахматы

г) Лыжный спорт

9. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…

а) Бег на 5000м

б) Кросс

в) Бег на 100м

г) Марафонский бег

10. К видам лёгкой атлетики не относится …

а) Прыжки в длину

б) Спортивная ходьба

в) Прыжки с шестом

г) Прыжки через коня

11. Кросс – это –

а) Бег с ускорением

б) Бег по искусственной дорожке стадиона

в) Бег по пересечённой местности

г) Разбег перед прыжком

12. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?

а) Метание

б) Прыжок

в) Кувырок

г) Бег

13. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

а) Бег

б) Лазание

в) Прыжки

г) Метания

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

а) Быстрота

б) Сила

в) Выносливость

г) Ловкость

15. 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

16. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега…

а) С низкого старта

б) С высокого старта

в) С полунизкого старта

г) Из положения «упор лёжа»

17. В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме…

а) Приземления

б) Разбега и отталкивания

в) Старта

г) Полёта

18. К способам прыжка в высоту в лёгкой атлетике не относится…

а) «Перекат»

б) «Волна»

в) «Фосбери-флоп»

г) «Нырок»

19. Мировой рекорд в прыжках в высоту в лёгкой атлетике установлен способом…

а) «Волна»

б) «Фосбери-флоп»

в) «Перекат»

г) «Перекидной»

20. 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

2 вариант.

1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…

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

2.Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок…

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

3.«Королевой спорта» называют…

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

4. Кросс – это?

а) бег с ускорением в) бег по пересечённой местности

б) бег по искусственной дорожке стадиона г) разбег перед прыжком

5. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

а) 100м в) 400м б) 200м г) 500м

6. В лёгкой атлетике ядро:

а) метают в) толкают б) бросают г) запускают

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

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

8. К видам лёгкой атлетики не относится …

а) прыжки в длину в) прыжки с шестом б) спортивная ходьба г) прыжки через коня

9.Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

а) бег в) прыжки б) лазание г) метания

10. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега…

а) с низкого старта в) с полунизкого старта

б) с высокого старта г) из положения «упор лёжа

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

а) быстрота в) выносливость б) сила г) ловкость

12. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды

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

13. 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

14.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

15. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике?

а) стрела в) молот б) копьё г) мяч

3 вариант.

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

1) «царица полей» 2) «королева спорта»

3) «царица наук» 4) «королева без королевства»

2.Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам длину?

1) одна

2) две

3) три

4) четыре

3. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

1) ходьбу и бег

2) многоборье

3) прыжки и метания

4)опорные прыжки

4. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину:

1)333 метра

2)400 метров

3)350 метров

4)200 метров

5. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

1) бег на короткую дистанцию

2) бег на среднюю дистанцию

3) метание диска

4) тройной прыжок

6. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

1) низкий старт

2) средний старт

3) высокий старт

7. Укажите дистанцию в беге на короткие дистанции. Выбери правильный ответ

1)30метров,60метров, 500метров

2)100метров, 200метров, 400метров

3)800метров, 30метров,100метров

4)10метров,60метров,70метров

8. После бега можно:

1) присесть попить воды

2) походить и успокоиться

3) немного полежать

4)бегать дальше

9. Во время бега можно:
1) обгонять с правой стороны
2) обгонять с левой стороны
3) толкнуть соперника
4)можно все
10. Метать можно:
1)правой рукой левая нога впереди
2)левой рукой левая нога впереди
3)двумя руками из-за головы
4)все варианты
11. Низкий старт включает:
1) три команды
2) две команды
3)по свистку
4)все варианты
12.Бег на длинные дистанции развивает
1)гибкость
2)выносливость
3)быстроту
4)силу воли
13. Бег на короткие дистанции развивает
1)быстроту
2)силу
3)выносливость
4)гибкость
14. Обувь для бега называется?
1)чешки
2)шиповки
3)ласты
4)кроссовки
15. С низкого старта бегают?
1)кросс
2)на короткие дистанции
3)марафон
4)ГТО
16. Какая из дистанций по л/а не является классической?
1)100м
2)500м
3)400м
4)800м
17. Если во время бега спортсмен получает какую-либо помощь со стороны, то он
1)наказывается минутой штрафа
2)подлежит дисквалификации
3)перебегает дистанцию
4)предупреждается судьей соревнований
18. Современный вариант техники действий в тройном прыжке включает:
1)«скачок − скачок − прыжок»
2)«шаг − шаг − прыжок»
3)«скачок − шаг − прыжок»
4)«прыжок − скачок − шаг»
19. В прыжках в длину спортсмен своими движениями создает оптимальные условия для:

1)полета
2)отталкивания
3)сохранения равновесия и приземления
4)достижения наивысшего результата
20. Контрольная отметка для начала передачи эстафеты соответствует:
1)10 метрам
2)5 метрам
3)15 метрам
4)8 метрам

4 вариант.

1).Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
а) ходьбу и бег; в) многоборье.
б) прыжки и метания; г) опорные прыжки;
2).Какого вида многоборья не бывает?
а) пятиборья; в) девятибовья;
б) семиборья; г) десятиборья
3).Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
а) наклоном головы. в) постановкой стопы на дорожку;
б) углом отталкивания ногой от дорожки; г) работой рук;
4).К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?
а) повышению скорости бега; в) увеличению длины бегового шага;
б) скованности всех движений бегуна; г) более сильному отталкиванию ногами.
5).Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
а) сокращает длину бегового шага; в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
б) увеличивает скорость бега; г) помогает скоординировать движения.
6).К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?
а) узкой постановке ступней; в) незаконченному толчку ногой;
б) свободной работе рук; г) снижению скорости бега.
7).К чему приводит широкая постановка ступней при беге?
а) улучшению спортивного результата; в) снижению скорости бега;
б) увеличению длины бегового шага; г) более сильному толчку ногой.
8).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.
9).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;
10).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.
11).Что делают с ядром в лёгкой атлетике? …
а) метают; в) бросают;
б) толкают; г) кидают.
12).Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?

а) бег по пересечённой местности; в) кросс.

б) марафонский бег; г) бег с препятствиями.

13).Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

а) степ-тест; в) стиплчез;

б) стретчинг; г) фартлек.

14).Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

а) согнув ноги; в) согнувшись;

б) прогнувшись; г) ножницы.

15).Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

а) прыжок в длину с разбега; г) прыжок в высоту с разбега;

б) тройной прыжок; д) прыжок с шестом,

в) прыжок в длину с места; е) прыжок «лягушкой».

16).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.

17).Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?

а) на маты; в) в песок;

б) в воду; г) в прыжковую яму.

18).Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?

а) перешагивание; г) волна;

б) перекат; д) перекидной.

19).Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?

а) разрешается дополнительный бросок;

б) результат засчитывается;

в) попытка засчитывается, а результат нет;

г) спортсмен снимается с соревнований.

20).Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

а) предварительного вращения; в) скачка;

б) разбега; г) прыжка.

Тестовые вопросы по Баскетболу.

1 вариант.

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16; г) 31×14

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5; б) 6; в) 8; г) 4

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380; г) 400

4. Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 – 30°С; б) 15 – 30°С; в) 10 – 25°С; г) 25 – 45°С

5. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 307; г) 310

6. Окружность мяча (см):

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78; г) 80 – 85

7. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180; г) 100×175
8. Вес мяча (г):
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650; г) 700 – 725
9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
а) 4; б) 5; в) 6; г) 8
10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):
а) 270; б) 290; в) 275; г) 300
11. Майки игроков должны быть пронумерованы:
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50; г) от 2 до 20.
12. В каком году появился баскетбол как игра:
а) 1819; б) 1899; в) 1891; г) 1895
13. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит; г) Юлий Цезарь
14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:
а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;
в) иметь повязку на руке;
г) иметь повязку на ноге.
15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?
а) Разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность;
г) с разрешения суда.
16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке;
г) болельщик.
17. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут;
г) пяти таймов по 20 минут.
18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка; г) другой вариант
19. Победителем встречи является команда:
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника;
г) другой вариант.
20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
б) необходимо подождать 15 минут;
в) игра переносится на другой день.
г) игра отменяется.

2 вариант.

1. На атаку в баскетболе даётся:
а) 22 секунды б) 24 секунд.. в) 30 секунды. г) 26 секунд
2. Сколько секунд даётся баскетбольной команде для выхода с мячом из своей зоны на сторону соперника?

а) 10 секунд. б) 8 секунд. в) 12 секунд. г) 15 секунд.

3. В баскетболе, при ничейном счете в основное время, судья назначает овертайм продолжительностью…

а) 8 минут; б) 7 минут; в) 5 минут; г)10 минут

4. Номера игроков в баскетболе начинаются с … номера:

а) 1 б) 3 в) 7 г) 4

5. Максимальное количество персональных замечаний у игрока в баскетболе:

а) 4 б) 5 в) 6 г) 3

6.На штрафной бросок даётся:

а) 6 секунд б) 5 секунд в) 4 секунды г) 8 секунд

7. Расстояние от пола до баскетбольной корзины:

а) 400 см. б) 315 см. в) 310 см. г) 305 см.

8. Каждая четверть игры баскетбол длится по … минут "чистого" времени:

а) 15 б) 12 в) 10 г) 20

9. Штаб квартира ФИБА находится в городе ……

а) Женева б) Лондон в) Цюрих г) Париж

10.В баскетболе на игровой площадке находится по …. игроков от каждой команды.

а) 6 б) 4 в) 5 г) 7

11.Точное попадание в корзину со штрафной линии оценивается в ….. очко:

а) 1 б) 2 в) 1,5 г) 3

12. В состав баскетбольной команды обычно входят ….. человек.

а) 11 б) 12 в) 10 г) 14

13.Намеренный удар мяча кулаком или ногой в игре баскетбол - ……

а) не нарушение правил б) нарушение правил

в) серьезное нарушение правил г) обычное нарушение правил

14. В 19…. году прошел конгресс ФИБА, на котором и были приняты самые первые международные правила баскетбола.

а) 1933 году б) 1932 году в) 1930 году г) 1931 году

15. В баскетболе дают 3и очка за точный бросок с расстояния ….. метров …. см и более.

а) 6 метров 25 см б) 5 метров 90 см в) 6 метров 15 см г) 6 метров 05 см

16. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть..... метров в длину и …. метров в ширину.

а) 27 м.длина 12 м. ширина б) 28 м.длина 15 м. ширина

в) 24 м.длина 11 м.ширина г) 30 м.длина 16 м. ширина

17. Игроку в баскетболе разрешается делать только …. ….. с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

а) 2 шага б) 1 шаг в) 3 шага г) 4 шага

18. Каждая баскетбольная команда имеет право на ….. …… в каждой четверти

а) на 1 тайм-аут б) на 4 тайм-аута в) на 3 тайм-аута г) на 2 тайм-аута

19. С …… года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди мужчин.

а) С 1950 б) С 1955 в) С 1951 г) С 1952

20. С …… года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди женщин

а) С 1957 б) С 1953 в) С 1958 г) С 1960

3 вариант.

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16;г)40 ×18

2. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380;г)250

3. Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650;г)700-750

4. Когда были изданы первые официальные правила игры?

а)1995; б)1894; в)2000 г)1890

5. Сколько игроков в каждой команде?

а)15; б)8; в)10; г)6

6. На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?

а)3,05м; б)2,05м; в)3м; г)1,05м

7. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?

а)двумя руками; б)Левой рукой; в)правой рукой; г) все варианты

8. Сколько времени отводится на штрафной бросок?

а)5с; б)10с; в)15с; г)20с

9. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?

а) 4; б) 5; в) 6; г)7

10. Ведение выполняется

а) одной рукой;

б) поочередно двумя руками;

в) одновременно двумя руками;

г)все варианты

11.Что называется зоной нападения?

а) половина поля под кольцом соперника;

б) половина поля под своим кольцом;

в) центральная часть поля;

г)середина поля

12. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд;

г)10 секунд

13. Какая страна стала Родиной баскетбола:

а) Россия; б) Франция; в) США; г)Германия

14. Что означает слово «баскетбол»:

а) корзина– мяч; б) корзина; в) мяч; г)бросок-мяч

15. Нарушение правил в баскетболе.

а) фол; б) касание рукой корзины; в) касание рукой пола; г)все варианты

16. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг; г)4

17. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

а) 2 очка; б) 1 очко; в)3 очка; г)5

18. Победителем встречи является команда:

а)выигравшая три четверти

б)выигравшая вторую половину встречи

в)набравшая хотя бы на одно очко больше соперника

г)все варианты верны

19. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а)иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди

б)другим цветом номера на груди

в)иметь повязку на руке

г)ничем

20. Температура воздуха в зале при проведении соревнований:

а)15-30

б)5-30

в)10-25

г)30+

4 вариант.

1).В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
1) 1861г.
2) 1891г.
3) 1824г.
4)1904г.
2).В какой стране изобрели баскетбол?
1) США
2) Испания
3) Англия
4)Россия
3).Кто изобрел баскетбол?
1) Джон Вуден
2) Джеймс Нейсмит
3) Тед Тернер
4) Бетр Лесгадт
4).Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
1) 8 игроков
2) 6 игроков
3) 5 игроков
4)10 игроков
5).Назовите размеры баскетбольной площадки
1) 9 х 18 м
2) 10 х 15 м
3) 20 х 40 м
4) 26 х 14 м
6).Чему равен вес баскетбольного мяча?
1) 300 - 400 г
2) 480 - 520 г
3) 1 кг - 1кг 200г
4) 600г - 650г
7).Высота баскетбольного кольца равна:
1) 2 м 50 см
2) 3 м 50 см
3) 4 м
4) 3 м 5 см
8).С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
1) с 4 по 15
2) с 1 по 12
3) с 1 по неограниченно
4) с 5 по 20
9).Сколько судей проводят игру на поле?
1) 1
2) 2
3) 3
4) 4
10).Что такое "фол"?
1) перерыв в игре
2) персональное замечание игроку или тренеру

3) заброшенный мяч с игры
4) заброшенный мяч со штрафного броска
11).Сколько длится баскетбольный матч?
1) 2 тайма по 20 мин.
2) 2 тайма по 30 мин.
3) четыре четверти по 15 мин.
4) четыре тайма по 10 мин.
12).Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?
1) 1 очко
2) 2 очка
3) 3 очка
4) пол очка
13).Может ли в игре быть ничейный счет?
1) да
2) нет
3) может быть в финальной части турнира
4) может быть в предварительной части турнира
14).Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
1) один
2) два
3) три
4) четыре
15).Что такое “тайм-аут”?
1) минутный перерыв в игре
2) окончание игры
3) замена игроков
4) штрафной бросок
16).Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?
1) 2 в одном тайме
2) 2 в игре
3) 4 в одном тайме
4) неограниченное количество
17).Что такое “прессинг”?
1).вид замены игроков в игре
2).вид личной активной защиты
3).вид попадания на кольцо
4).вид быстрого прорыва
18).Что такое правило “трех секунд"?
1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
2) время для исполнения штрафного броска
3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
4) время для замены игроков
19).Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?
1).одно
2).два
3).три
4).четыре
20).Сколько фолов может получить игрок за одну игру?
1).один
2).два
3).пять

4).десять

Тестовые вопросы по Волейболу.

1 вариант.

1.Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …
а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.
2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча …
а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч …
а) на сомкнутые предплечья;
б) на раскрытые ладони;
в) на сомкнутые кулаки.
4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является …
а) прием игроком стойки волейболиста;
б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
в) своевременное сгибание и разгибание ног.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается …
а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
б) полусогнутыми руками;
в) полным выпрямлением рук и ног.
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на …
а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
б) расстоянии 30-40 см выше головы;
в) уровне груди;
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
в) Прием на все пальцы рук.
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
а) Сверху двумя руками.
б) Снизу двумя руками.
в) Одной рукой снизу.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
а) Охлаждать поврежденный сустав.
б) Согревать поврежденный сустав.
в) Обратиться к врачу.
10. Размер волейбольной площадки и названия линий.
а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;
11. Какой подачи не существует?
а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.

б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх …

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6 В) 5

Б) 8 Г) 9

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Какова высота сетки для мужчин?

а) 2 м 43 см б) 2 м 64 см в) 2 м46 см

16. .Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

а) ударить по мячу прямыми руками

б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

в)подойти под мяч и сыграть за счет ног

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков.

б) До 20 очков.

в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно.

б) Два.

в) Три.

2 вариант.

1.Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

а) США б) Канаде в) Японии г) Германии

2.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...

а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

3.Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

а) круг б) треугольник в) трапецию г) ромб

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году

5. "Либеро" в волейболе - это ...

а) Игрок защиты б) Игрок нападения в) Капитан команды г) запасной игрок

6.Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока

в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

8. Ошибками в волейболе считаются....

а) "Три удара касания"

б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"

в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...

а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной

в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания

10.Волейбольная площадка имеет размеры:

а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м

11. "Бич-волей" - это:

а) Игровое действие б) Пляжный волейбол в) Подача мяча г) Прием мяча

12.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

а) 8 сек б) 10 сек в) 5 сек г) 6 сек

13. Команда в волейболе состоит из …. игроков.

а) 14 б) 12 в)10 г) 6

14. Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии.

а) 9 б) 5 в) 6 г) 8

15. Принимать подачу в волейболе имеет право ……...

а) Любой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .

16. В волейболе игроки задней линии атакуют ……..с зоны:

а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 . в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки

17. Волейбольная площадка условно делится на …..… деятельности.

а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон

18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в…….

а) трех партиях б) четырёх партиях в) в пяти партиях г) в двух партиях

19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ……..

а) одного либеро. б) двух либеро в) трёх либеро г) четырёх либеро

20. Переход в волейболе между игроками делают ……..

а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки.

в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

3 вариант.

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

1) 10 х 15 2) 18 х 9 3) 12 х 24 4) 40 х 20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

1) до счета 25 очков 2) до счета 15 очков

3) до счета 17 очков 4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

1) со специального места за лицевой линией

2) с любого места за лицевой линией

3) с любого места на площадке

4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

1) можно 2) нельзя

3) можно только в прыжке 4) нельзя подавать в прыжке

7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

1) 3 касания 2) 4 касания

3) 5 касания 4) неограниченное количество касаний

8. Что такое «блокирование»

1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий

2) удар по мячу под сеткой

3) прикосновение игрока к сетке во время игры

4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мяч

9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

1) можно 2) нельзя

3) нельзя, при проведении подачи 4) можно при проведении подачи

10.Когда мяч считается вышедшим из игры?

1) мяч касается антенны сетки

2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета

3) мяч касается игрока команды соперника

4) мяч касается линии разметки площадки

11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

1) засчитывается два очка

2) предлагается игроку сделать вторую подачу

3) номер игрока (2)

4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

1) замена игрока

2) конец партии

3) конец игры

4) продолжение игры

13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

1) одно очко

2) два очка

3) три очка

4) четыре очка

14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

1) да

2) нет

3) разрешается при переходе подачи

4) запрещается только без свистка судьи

15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

1) можно

2) нельзя

3) можно, после свистка судьи

4) нельзя, после свистка судьи

16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

1) одну подачу

2) две подачи

3) неограниченное количество

4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

1) можно

2) нельзя

3) можно играть ногами

4) нельзя играть ногами в обороне

18. Можно ли касаться сетки во время игры?

1) нельзя

2) можно

3) можно, но только во время защитных действий

4) можно, но только во время атакующих действий

19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

1) можно

2) нельзя

3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки

4) нельзя при приеме подачи соперника

20. Какой подачи не существует?

1) Одной рукой снизу. 3) Верхней прямой.

2) Двумя руками снизу. 4) Верхней боковой.

Тестовые вопросы по Гимнастике.

1 вариант.

1. Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Методы — это.....

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово? .....гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

А) Французская

Б) Железная

В) Женская

Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

А) Легкая атлетика

Б) Художественная гимнастика

В) Плавание

Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

А) Спортивная аэробика

Б) Спортивная акробатика

В) Волейбол

Г) Легкая атлетика

11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета ....., с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

А) страшного познания и удара в лоб

Б) познания и практической деятельности

В) познания и умственной деятельности

Г) познания и быть терпеливым

12. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью ....., изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

А) методики нравственного воспитания

Б) спортивной одежды

В) методики физического воспитания

Г) утренней гимнастики

13. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также ..... и др.

А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники

Б) столовой, кухни, ножа, вилки

В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

14. История гимнастики — это…

А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условии жизни людей

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

15. Гимнастическая терминология — это...

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

16. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой ..... в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

А) положение

Б) графику

В) изображение

Г) идеал

17. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения

Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения

В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

18. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, сотрясение мозга и др.

А) рвоты, удары, улыбка, радость

Б) обрывание волос, облысение, головокружение

В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы

19. Выбери пропущенный текст? Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе.....

А) учебных занятий и соревнований

Б) умывания и баньки

В) химических разработок

Г) прогулки

20. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

А) страховкой

Б) вниманием

В) опасность

Г) объяснением

2 вариант.

1. Что такое акробатическая комбинация?

а) последовательное выполнение акробатических упражнений;

б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности.

2. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики?

а) учащиеся;

б) учитель.

3. Какие физические качества развивает гимнастика?

а) силу; б) скорость;

в) гибкость; г) выносливость.

4. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у жен щин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

5. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

А) кувырок

Б) шпагат

В) мост

Г) сальто

6. «Гимнастика» происходит от греческого gymnastike, gymnazo, обозначающего…

А)усиливаю

Б)обнаженный

В)пластичный

Г)упражняю

7. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

А) стойка на коленях

Б) присед

В) сед

Г) упор присев

8. Акробатические упражнения:

А) упражнения в балансировании, бросковые упражнения,

акробатические прыжки

Б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера

В) лазанье, перелезания, переползания

Г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

9. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

А) комбинация

Б) программа

В) композиция

Г) выступление

10. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

А) переворот

Б) кувырок

В) перекат

Г) оборот

11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

А) Захват

Б) Хват

В) Удержание

Г) Обхват

12. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

А) фланг

Б) шеренга

В) интервал

Г) строй

13. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

А) переворот

Б) кувырок

В) перекат

Г) оборот

14. Изменение строя или размещения занимающихся

А) перестроение

Б) размыкание

В) смыкание

Г) колонна

15.Дайте название следующему:“Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры”:

А) вис

Б) упор

В) сед

Г) присед

16. При выполнении подтягивания, когда упражнение считается выполненным:
А) если подбородок окажется ниже перекладины
Б) если плечи находятся выше перекладины
В) если подбородок окажется над перекладиной
Г) если грудная клетка достает до перекладины
17. Приемы помощи и страховки в гимнастике:
А) подкрутка
Б) разводка
В) проводка
Г) поддержка
18. «Выпад» - это …
А) положение занимающегося на согнутых ногах
Б) движение с выставлением и сгибанием опорной ноги
В) положение занимающегося сидя на полу или на снаряде
Г) положение занимающегося с опорой руками
19. В программу олимпийских игр гимнастика была включена в …
А) 1896г
Б) 1952г
В) 1904г
Г) 1928г
20. Термины прыжков и соскоков зависят:
А) от структуры и особенности двигательных действий
Б) от положения тела в фазе полета
В) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
Г) от места отталкивания и приземления

Тестовые задания Дифференцированного типа

1. Физическая культура это?
   1. Часть культуры общества
   2. Часть нравственного воспитания.
   3. Часть физического развития.
   4. Часть умственного развития.
2. Какое из средств не используется для формирования физической культуры личности?
   1. Спортивные игры.
   2. Плавание.
   3. Физические упражнения.
   4. Шахматы.
3. Какое из качеств не является физическим качеством?
   1. Сила.
   2. Внешний вид.
   3. Быстрота.
   4. Выносливость.
4. Какая из систем является функциональной системой организма?
   1. Ножная.
   2. Сердечная
   3. Глазная.
   4. Мышечная.
5. При каких действиях не наступает физическое утомление?
   1. Длительный бег.
   2. Неправильное планирование физической нагрузки.

3. Просмотр комедии.
4. Сон.

6. Какие факторы не влияют на риск здоровья?
1. Стрессовые ситуации.
2. Предрасположенность к наследственным болезням.
3. Сбалансированное питание.
4. Активный отдых.

7. Элемент здлрового образца жизни – это:
1. Вредные привычки.
2. Неправильное питание.
3. Соблюдение режима труда и отдыха.
4. Нарушение режима дня.

8. Какое из средств не входит в систему закаливания?
1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание солнцем.
3. Закаливание в сауне.
4. Укрепление здоровья.

9. Что не входит в процесс физического самовоспитания?
1. Выработка настойчивости.
2. Развитие выносливости.
3. Курение.
4. Укрепление здоровья.

10. Какой симптом не проявляется при переутомлении?
1. Расстройство сна.
2. Повышение умственной работоспособности.
3. Вегетативные нарушения.
4. Нервный стресс.

11. Какой из видов отдыха ВУЗ не предоставляет?
1. Перерыв между занятиями.
2. Каникулярный отдых зимой и летом.
3. Пропуски учебных занятий.
4. Еженедельный день отдыха.

12. Какой из методов не входит в процесс физического воспитания?
1. Наказание.
2. Игровой.
3. Соревновательный .
4. Показательный.

13. Какое понятие не входит в составляющие физического качества – сила?
1. Абсолютная.
2. Пропорциональная.
3. Относительная.
4. Мощная.

14. Физическое качество – быстрота, проявляется в следующих видах бега:
1. Бег на длинные дистанции.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Оздоровительный бег.
4. Медленный бег на месте.

15. Какое из понятий не входит в качество – выносливость?
1. Традиционная.
2. Общая.
3. Специальная.
4. Большая.

16. Ловкость это способность решать двигательные задачи.
    1. Медленно
    2. Точно.
    3. Не экономно.
    4. Не координировано.
17. Что входит в понятие гибкость?
    1. Длительное время выполнять физические упражнения.
    2. Способность выполнять движения с большей амплитудой.
    3. Способность далеко прыгать.
    4. Выполнять упражнения в максимальном темпе.
18. Общая физическая подготовка это:
    1. Достижение высоких спортивных результатов.
    2. Совершенствование физических качеств.
    3. Способность далеко прыгать.
    4. Воспитание воли.
19. Какое упражнение не способствует увеличению роста человека?
    1. Вис на перекладине.
    2. Прыжки на скакалке.
    3. В висе упражнение «маятник».
    4. Упражнения лежа на полу.
20. Что не является формой занятия физическими упражнениями?
    1. Обязательные урочные формы.
    2. Неурочные формы.
    3. Хаотичные формы.
    4. Самостоятельные формы.

«Физическая культура и спорт»:

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объёме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объёме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом пре-

подаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса

8.1. Основная литература:

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол: учебно-методическое пособие / составители Л. К. Федякина [и др.]; Сочинский государственный университет. - Сочи: СГУ, 2019. - 30 с. - URL: https://e.lanbook.com/book/147806 (дата обращения: 28.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный..

2. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика /Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 58 с.- ISBN 978-5-7782-1448-4. - URL: https://znanium.com/catalog/product/549320 (дата обращения: 28.05.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 7-е изд. стер. - Москва: Спорт, 2020. - 342 с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1153759 (дата обращения: 31.05.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач; Сибирский федеральный университет. - Красноярск: СФУ, 2019. – 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - URL: https://e.lanbook.com/book/157654 (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный

8.2. Дополнительная литература:

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е. П. Врублевский . - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Спорт, 2016. - 240 с. - ISBN 978-5-9907240-3-7. - URL: https://znanium.com /catalog/product/914085 (дата обращения: 28.05.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/ индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

http://kchgu.ru - адрес официального сайта университета
https://do.kchgu.ru - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 12.04.2026г. до 11.05.2027г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду. Университета.

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
5. Kaspersky Endpoint Security (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г.
6. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.

7. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Современные профессиональные базы данных

1. Федеральный портал «Российское образование»- https://edu.ru/documents/
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.

Информационные справочные системы

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – http://edu.ru.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.
5. Информационная система «Информио».

11.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиции и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1.Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Boarfd», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280*120;

– мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2.Презентационное оборудование:

– радиосистемы AKG, Shure, Quik;
– видеокомплекты Microsoft, Logitech;
– микрофоны беспроводные;
– класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
– ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

12. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения
Обновлен договор: 1.Договор № 332 ЭБС ООО «Знаниум» от 02.06.2025г. Действует до 11.06.2026г.		03.06.2026г. протокол № 8