

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кудрявцев Михаил Вениаминович

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 14.07.2025 17:15:25

Уникальный программный ключ:

790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО
ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(Университет Вернадского)**

Кафедра Социально-гуманитарных дисциплин

Принято Ученым советом
Университета Вернадского
«21» ноября 2024 г. протокол №4



Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: **09.03.02 Информационные системы и технологии**

Направленность (профиль) программы: **Системная аналитика**

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Балашиха, 2025 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии

Рабочая программа дисциплины разработана старшим преподавателем кафедры Социально-гуманитарных дисциплин Мусаевым Р.Д.

Рецензент: к.п.н., доцент кафедры Социально-гуманитарных дисциплин Мукина А.Н.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

1.1. Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
Универсальная компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД1 ук7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать (З): должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь (У): соблюдать нормы здорового образа жизни Владеть (В): основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
ИД2 ук7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать (З): основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии Уметь (У): соблюдать нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий Владеть (В): основами физической культуры для реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Цель: формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использовании базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Задачи:

- способствовать оптимальному поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий, текущий и промежуточный контроль по дисциплине) и на самостоятельную работу обучающихся

3.2 Очная форма обучения

Вид учебной работы	2 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	2
часов	72
Аудиторная (контактная) работа, часов	2,25
в т.ч. занятия лекционного типа	
занятия семинарского типа	2,25
Самостоятельная работа обучающихся, часов	65,75
Контроль	4
Вид промежуточной аттестации	зачёт

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

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов		Наименование оценочного средства	Код компетенции	
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы			самостоятельной работы
Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	34	1,25	32,75	реферат	УК-7
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	8	0,25	8,25		
1.2. Социально-биологические основы физической культуры	8	0,25	8,25		
1.3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	0,25	6,25		
1.4.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	0,25	6,25		
1.5.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	0,25	6,25		
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка	34	1	33	реферат	
2.1 Общая физическая и специальная подготовка всистеме физического воспитания	12	0,25	12,25		
2.2 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	12	0,25	12,25		
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	10	0,5	10,5		
Итого за семестр	68	2,25	65,75	сдача нормативов	
Промежуточная аттестация	4	4		зачет	
ИТОГО по дисциплине	72	6,25	65,75		

4.2 Содержание дисциплины по разделам и темам

Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов

Цели – подготовка обучающихся к осуществлению способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использовании базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи – способствовать оптимальному поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; развивать у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов.

1.3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Формы занятий физическим и упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.

1.5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка

Цели – совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи - совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; развитие у обучающихся навыков использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

2.1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон.

2.2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических

упражнений.

Значение спота в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению упражнений.

Гимнастика (ОФП).

Методические особенности ОФП. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств.. Меры безопасности на занятиях.

Спортивные игры.

Техника выполнения спортивных игр. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка в различных видах спортивных игр.

5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц
1.	Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины /Рос.гос. аграр. заочн. ун-т; сост. Р.Д. Мусаев, Б., 2022. С.8 режим доступа - http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/314874/mod_resource/content/

6.2. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц	Количество экземпляров в библиотеке
1.		
2.		
3.		
4.		

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС)

№п/п	Автор, название, место издания, год издания, количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС
1.	Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с. ISBN 978-5-7638-3640-0	https://gumanitar-intercollege.ru/upload/iblock/d04/tgg682uvxyr119m9vt0ghu62m9vrds93.pdf
2.	Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок : учебное пособие / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 196 с. ISBN 978-5-8397-0904-1	http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf
3	Физическая культура студента: учебник/Г.М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л.Б. Андрущенко. — М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 328 с.	http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/860bc1501a781202462587e90016251c/\$FILE/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

4	Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантеева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016. – 154 с. ISBN 978-5-89289-929-1	http://e-lib.kemtipp.ru/uploads/21/phizv119.pdf
5	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 493 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс. ISBN 978-5-9916-5470-8	https://urss.ru/images/add_ru/198481-1.pdf

6.3. Перечень электронных образовательных ресурсов

№ п/п	Электронный образовательный ресурс	Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ)
1	Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов	http://www.topsport.ru
2	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru
3	Библиотека информации по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru
4	Нормы ГТО	http://www.gto-normy.ru/

6.4 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные ресурсы

1. Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-п от 26.02.2020 5 лет с пролонгацией

2. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно

3. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно

4. Информационно-справочная система «Гарант» – URL: <https://www.garant.ru/>
Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от 25.06.2021

5. «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> свободный доступ

6. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgunh.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Система дистанционного обучения Moodle www.portfolio.rgunh.ru (свободно распространяемое)

2. Право использования программ для ЭВМ Mirapolis HCM в составе функциональных блоков и модулей: Виртуальная комната.

3. Инновационная система тестирования – программное обеспечение на платформе 1С (Договор № К/06/03 от 13.06.2017). Бессрочный.

4. Образовательный интернет – портал Российского государственного аграрного заочного университета (свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл №

ФС77-51402 от 19.10.2012).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. OpenOffice – свободный пакет офисных приложений (свободно распространяемое)
2. linuxmint.com <https://linuxmint.com/> (свободно распространяемое)
3. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgunh.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2014620472 от 21.03.2014) собственность университета.
4. Официальная страница ФГБОУ ВО «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского» <https://vk.com/rgunh> (свободно распространяемое)
5. Антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite (Сублицензионный договор № 13740 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 01.07.2021).

6.5 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (поточная). Специализированная мебель, экран рулонный настенный, Персональный компьютер в сборке с выходом в интернет	143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Юлиуса Фучика д.1, каб. 501 Площадь помещения 73,2 кв.м № по технической инвентаризации 501, этаж 5
Занятия семинарского типа, (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации) Спортзал (подвижных игр), кабинет физвоспитания	143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Карбышева д.2, Учебно-бытовой корпус Спортивный зал
Помещение для самостоятельной работы. Персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.	143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, читальный зал Площадь помещения 497,4 кв. м. № по технической инвентаризации 177, этаж 1
Помещение для самостоятельной работы. Специализированная мебель, персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.	143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Юлиуса Фучика д.1, каб. 320 Площадь помещения 49,7 кв. м. № по технической инвентаризации 313, этаж 3
Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеоувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF;	143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, каб. 105 Площадь помещения 52,8 кв. м. № по технической инвентаризации 116, этаж 1

Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.	
--	--

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО
ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(Университет Вернадского)

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: **09.03.02 Информационные системы и технологии**

Направленность (профиль) программы: **Системная аналитика**

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Балашиха, 2025 г.

1. Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Код и наименование компетенции	Уровень освоения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый (удовлетворительно)	Знать: должный уровень физической подготовленности для обеспечения Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни Владеть: основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Реферат, сдача нормативов
	Продвинутый (хорошо)	Знает твердо: должный уровень физической подготовленности для обеспечения Умеет уверенно: соблюдать нормы здорового образа жизни Владеет уверенно: основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
	Высокий (отлично)	Имеет сформировавшееся систематические знания: должный уровень физической подготовленности для обеспечения Имеет сформировавшееся систематическое умение: соблюдать нормы здорового образа жизни Показал сформировавшееся систематическое владение: основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	

2. Описание шкал оценивания

2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
реферат	Обучающийся не продемонстрировал формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	Обучающийся продемонстрировал удовлетворительную способность к формированию способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах полученных результатов	Обучающийся продемонстрировал хорошее формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	Выставляется обучающемуся, если обучающийся продемонстрировал формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. Примерные темы для реферата

РАЗДЕЛ 1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры и спорта в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Методика применения средств физической культуры и спорта для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
8. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
9. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
10. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
11. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
12. Физическая культура и спорт в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Физическая культура и спорт в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
14. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг, продукты питания и др.
15. Методика обучения плаванию.
16. Средства и методы воспитания физических качеств.
17. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
18. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
19. Методика обучения школьников игре в баскетбол.
20. Методика обучения школьников игре в волейбол.

РАЗДЕЛ 2 Общая физическая и специальная подготовка

1. Методика обучения школьников игре в футбол.
2. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Организация и методика проведения подвижных игр.
4. Организация соревнований по эстафетному бегу.
5. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7. Особенности занятий избранным видом спорта.
8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
9. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
10. Основы организации школьного туризма.
11. Организация туристических соревнований, туристических слётов.
12. Характеристика внеурочных форм занятий.
13. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Примерные тесты для оценки усвоения теоретического раздела

Задания закрытого типа – 2 мин. на ответ, задания открытого типа – 5 мин. на ответ

№ п/п	Задание	Варианты ответов	Верный ответ или № верного ответа	Формируемая компетенция
Задания закрытого типа				
1.	Под физической культурой понимается:	а) часть культуры общества и человека б) процесс развития физических способностей в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств	а) часть культуры общества и человека	УК-7
2.	Как двигательная активность влияет на организм?	а) Не повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет	б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса	УК-7
3.	Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?	а) 4 часа б) 2 часа+ в) 1 час г) 10 минут	б) 2 часа	УК-7
4	Что является древнейшей формой организации физической культуры?	а) бега б) единоборство в) соревнования на колесницах г) игры	г) игры	УК-7
5	Что является одним из основных физических качеств?	а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье	в) сила	УК-7

6	Основное средство физического воспитания?	а) учебные занятия б) физические упражнения в) средства обучения г) средства закаливания	б) физические упражнения	УК-7
7.	Здоровье это:	А) отсутствие признаков болезни; Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней; В) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды; Г) хорошее самочувствие.	Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;	УК-7
8	Главный фактор, влияющий на здоровье, это:	А) наследственность; Б) внешняя среда (экология); В) здравоохранение; Г) образ жизни; Д) хорошие материально- бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства	Г) образ жизни.	УК-7
9	Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:	А) комплексность (развитие всех физических качеств); Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными); В) щадящий режим двигательной активности; Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта); Д) организация сплочённой физкультурной группы.	А) комплексность (развитие всех физических качеств); Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными); Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта).	УК-7
10.	Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?	а) сила б) выносливость в) быстрота г) ловкость	б) выносливость	УК-7
11	Что рекомендуют во время занятий?	а) Долго отдыхать после каждого упражнения б) Пополнять растроченные калории едой и	г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха	УК-7

		напитками в) Больше пассивной деятельности г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу	по пульсу	
12	С чего начинается игра в баскетболе?	а) со времени, указанного в расписании игр б) с начала разминки в) с приветствия команд г) спорным броском в центральном круге.	г) спорным броском в центральном круге.	УК-7
13	Какова польза от занятий циклическими видами?	а) Повышают силовые способности б) Увеличивают количество жировой ткани в) Улучшают потребление организмом кислорода+ г) Снижают эффективность работы сердца	в) Улучшают потребление организмом кислорода	УК-7
14	Для развития силы используются следующие основные методы:	А) игровой; Б) минимальных усилий; В) равномерный; Г) повторных усилий.	Г) повторных усилий.	УК-7
15.	Для развития гибкости используются:	А) простые по координации движения в начале разминки; Б) активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой в конце занятия; В) специальные соревновательные упражнения; Г) упражнения с отягощениями;	Б) активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой в конце занятия;	УК-7
16	Структура подготовленности спортсмена включает:	А) техническую и физическую подготовленность; Б) профессиональную подготовленность; В) организационно- управленческую подготовленность; Г) тактическую и психологическую подготовленность.	А) техническую и физическую подготовленность;	УК-7

17.	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?	а) 5 б) 6 в) 7 г) 4	а) 5	УК-7
18	Что из ниже перечисленного является вредными привычками?	а) Курение б) Активная прогулка в) Прогулки за городом г) Занятия танцами	а) Курение	УК-7
19	Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:	А) 110-120 уд/мин; Б) 130-140 уд/мин; В) 140-150 уд/мин; Г) 160-170 уд/мин; Д) 180-190 уд/ мин.	В) 140-150 уд/мин.	УК-7
20	Спортсмен- это человек который:	А) имеет гармоничное телосложении; Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов; В) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья; Г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура»; Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни.	Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов.	УК-7
21	Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:	А) заключения врача; Б) индивидуальных особенностей организма; В) моды, популярности, престижности; Г) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.	Б) индивидуальных особенностей организма;	УК-7
22.	Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно- сосудистой системы	А) скоростно-силовые качества; Б) быстроту; В) выносливость;	В) выносливость.	УК-7

	первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:	Г) гибкость и ловкость; Д) координацию движений.		
23	В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:	А) отбивание мяча ногой; Б) касание мяча дважды подряд; В) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника Г) отбивание мяча головой.	Б) касание мяча дважды подряд;	УК-7
24.	Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:	А) 400м и 200 м; Б) 1000м и 500м; В) 3000м и 2000м; Г) 3000 м и 2500 м; Д) 500 м и 300м.	В) 3000м и 2000м.	УК-7
25	Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?	А) показатели уровня развития силы, быстроты, выносливости; Б) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д) В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких. Г) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.	В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.	УК-7
26	С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?	а) 9 м б) 10 м в) 11 м г) 12 м:	в) 11 м	УК-7
27	Что такое двигательное умение?	а) уровень владения знаниями о движениях б) уровень владения двигательным действием в) уровень владения тактической подготовкой г) уровень владения системой движений	б) уровень владения двигательным действием	УК-7
28.	Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы	а) не менее 30 минут б) более 5 часов	а) не менее 30 минут	УК-7

	достичь оздоровительного эффекта?	в) не более 10 минут г) не более 30 минут		
29	Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?	а) УЕФА б) ФИФА в) ФИБА г) ФИЛА	б) ФИФА	УК-7
30	Какие продукты необходимо употреблять каждый день?	а) Овощи, фрукты и мясные продукты б) Попкорн в) Копченую колбасу г) Сладости	а) Овощи, фрукты и мясные продукты	УК-7
31	Что в легкой атлетике делают с ядром?	а) метают б) бросают в) толкают г) запускают	в) толкают	УК-7
32	Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?	а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны б) в 1976 году в Сочи в) в 1980 году в Москве г) пока еще не проводились	в) в 1980 году в Москве	УК-7
33.	Что такое кросс?	а) бег с ускорением б) бег по искусственной дорожке стадиона в) бег по пересеченной местности г) разбег перед прыжком	в) бег по пересеченной местности	УК-7
34	В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?	а) 1908 году б) 1911 году в) 1912 году г) 1916 году	б) 1911 году	УК-7
35	Как называется временное снижение работоспособности?	а) усталость б) напряжение в) утомление г) передозировка	в) утомление	УК-7
36	Что означает термин «Олимпиада»?	а) четырехлетний период между Олимпийскими играми	а) четырехлетний период между Олимпийскими играми	УК-7

		б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры в) синоним Олимпийских игр г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр		
--	--	---	--	--

Задания открытого типа			
№ п/п	Вопрос	Ответ	Формируемая компетенция
1.	Почему физические упражнения в парах на гимнастических стенах, скамейках и со скамейками используют на уроках физкультуры	Как подручный материал, способствующий укреплению опорной – двигательного аппарата, развитию мышечной системы.	УК-7
2.	Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг). К ним относятся:	Поднятие на грудь или к плечу одной или двумя руками, толчок и жим одной или двух гирь. Рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей	УК-7
3.	Какие физические качества развиваются при выполнении физических упражнений на гимнастической стенке	Гибкость, сила	УК-7
4.	Можно ли заниматься атлетической гимнастикой женщине?	Она способствует укреплению опорной – двигательного аппарата, развивает мышечную систему, поэтому можно	УК-7
5.	Атлетическая гимнастика формирует:	Пропорциональное телосложение, укрепляет иммунитет, улучшает самочувствие	УК-7
6.	Что такое скорость?	Это способность человека совершать действия (для данных условий) за минимальный отрезок времени	УК-7
7.	Проявление скорости зависит от:	Скорости химических процессов в мышцах, совершенства стартовой техники, волевых усилий, силы и эластичности мышц	УК-7
8.	Основные средства развития скорости	Многократное повторение упражнений, выполняемых с максимальной скоростью	УК-7
9.	С какой целью проводятся эстафеты	Это обязательные вид программы легкой атлетики	УК-7

10.	Какие физические качества развиваются при проведении подвижных игр	Быстрота , ловкость , гибкость	УК-7
11.	Какие качества воспитывают занятия спортивными и подвижными играми?	Формируют личность, нравственность, бережное отношение к спортивному инвентарю, мировоззрение спортсмена, дисциплинируют	УК-7
12.	Почему подвижные и спортивные игры помогают совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, инициативность, морально – волевые качества?	Потому что они проходят в игровой, эмоциональной, коллективной форме с использованием различных физических упражнений	УК-7
13.	Назовите приемы и передачи мяча волейболе	Прием мяча двумя руками снизу, верхняя передача мяча, верхняя передача мяча в прыжке	УК-7
14.	Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	УК-7
15.	Что является талисманом Олимпийских игр	изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду	УК-7
16.	По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира	в период проведения игр прекращались войны	УК-7
17.	Дайте определение физической культуры	физическая культура –специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности	УК-7
18.	Двигательная реабилитация –это	целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин	УК-7
19.	Физическая подготовка –это	вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.	УК-7
20.	Физическое развитие –это..	процесс изменения форм и функций организм, а под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных	УК-7

		физических упражнений.	
21.	Физические упражнения –это	процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков	УК-7
22.	Профессионально-прикладная подготовка	Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности	УК-7
23.	Двигательная реабилитация - это	Целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин	УК-7
24.	Спорт-это	Соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.	УК-7
25.	Физическое воспитание в вузе направлено на:	подготовку гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов	УК-7
26.	Что не входит в систему общекультурных компетенций, формирующихся в процессе обучения дисциплины “Физическая культура”	способность координировать свои действия в экстремальных условиях	УК-7
27.	Какие цели преследовал Пьер де Кубертен, желая возродить Олимпийские игры	сближение наций через молодёжь, которая будет соревноваться в спорте, а не сражаться на войне	УК-7
28.	Каким трём основным целям служит Олимпийская Хартия	служит в качестве устава Международного олимпийского комитета	УК-7
29.	Какие рекорды были поставлены во время Всемирной летней Универсиады 2013 года, прошедшей в Казани	Казань установила рекорд по количеству видов спорта (26) на Универсиаде	УК-7
30.	Какие задачи поставлены перед обновлённым Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом	увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, а также повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан	УК-7

31	Что представляет собой организм человека	целостная система многочисленных элементов (клеток, тканей, органов, систем)	УК-7
32	Что такое гомеостаз	обеспечение оптимальных внутренних условий при изменении внешней среды	УК-7
33	Что такое рефлекс	ответная реакция организма на раздражение	УК-7
34	Виды мышц	Сердечная мышца, гладкие, мышцы скелета	УК-7
35	Дыхательная система это	комплекс физиологических процессов, а также потребление кислорода и выделение углекислого газа тканями живого организма	УК-7
36	Обмен веществ состоит в том, что	из внешней среды в организм поступают разнообразные, богатые потенциальной химической энергией, вещества. В организме они расщепляются на более простые	УК-7
37	Умение это	это действие, основу которого составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху конкретной деятельности	УК-7
38	Навык это:	Действие, доведённое путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом	УК-7
39	Утомление- это	это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости	УК-7
40	Умственное переутомление	является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой, не давая знать о своём утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления	УК-7
41.	Гипоксия –это	кислородное голодание	УК-7
42	Что такое физическое здоровье?	это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем	УК-7
43	Что физическое самовоспитание	это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированной на формирование физической культуры личности	УК-7
44.	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает	упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек	УК-7
45	Физическое воспитание включает	воспитание физических качеств	УК-7

	в себя		
46	Что такое режим дня	определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна	УК-7
47	Что такое рациональное питание	питание с определенным соотношением питательных веществ	УК-7
48.	Что такое двигательная активность	любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие	УК-7
49	Что такое закаливание?	тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды; это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам	УК-7
50	На каких принципах базируется лечебная физическая культура?	принципы всестороннего воздействия, прикладности и оздоровительной направленности	УК-7
51	Что означает термин «Лечебная физическая культура	это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности	УК-7
52	Каков механизм лечебного действия физических упражнений	физические упражнения оказывают универсальное действие	УК-7
53	Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?	метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа	УК-7
54	Одним из основных подходов в воспитании выносливости является	метод равномерного непрерывного упражнения	УК-7
55	Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки	положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта	УК-7

56	Основными составляющими тренированности организма являются	сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость	УК-7
57	Основными средствами развития силовых способностей являются	упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения	УК-7
58	Физическая подготовка представляет собой	процесс обучения движениям и воспитания физических качеств	УК-7
59	Укажите характеристику двигательного навыка	степень владения техникой действия, при которой управление действиями происходят автоматически	УК-7
60	Что включает в себя теоретические знания, определяющие кругозор личности в сфере физической культуры	знание истории развития физической культуры, закономерности работы организма в двигательной деятельности	УК-7
61	Что включает в себя предноминальный уровень развития физической культуры личности	отсутствие потребности в жизнедеятельной активности	УК-7
62	Что представляет собой мотивация к физической активности	достижение оптимального уровня физической подготовленности	УК-7
63	творческий уровень	уровень–присущ студентам, убежденным в ценности и значимости и необходимости использовать физическую культуру.	УК-7
64	Синхронное плавание-это	Акробатические упражнения в воде, выполняемые под музыку	УК-7
65	Спорт высших достижений - это:	Составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни	УК-7

66	Что увеличивает скорость бега	чрезмерный наклон туловища бегуна вперед	УК-7
67	Для чего проводят разминку?	Разминку проводят с целью функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе.	УК-7
68	Что такое эстафета?	Совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции	УК-7
69	Что такое фотофиниш?	Программно-аппаратная система для фиксации порядка пересечения финишной черты участниками соревнований, дающая изображение, которое можно в дальнейшем неоднократно просмотреть называется	УК-7
70	Игра в баскетболе заканчивается	когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени	УК-7
71	Игра в баскетболе начинается	спорным броском в центральном круге	УК-7
72	Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда	мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки	УК-7
73	Мяч в баскетболе становится «живым», когда	мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки	УК-7
74	Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда	мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок	УК-7
75	Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»	выполнение с мячом в руках более двух шагов	УК-7

76	Укажите полный состав волейбольной команды	12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач	УК-7
77	Ошибками в волейболе считаются	«четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»	УК-7
78	Утренняя гимнастика — это	важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений	УК-7
79	При развитии гибкости следует стремиться к	оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах	УК-7
80	Упор стоя-это	Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости)	УК-7
81	Переворот вперед-это	Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно) с одной или двумя фазами полета	УК-7
82	Мост - это	Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами	УК-7
83	Пирамида -это	Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры	УК-7
84	Равносторонний треугольник -это	Фигура, которую должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике	УК-7
85	Хват-это	Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд	УК-7

86	Физическими упражнениями называются	двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач	УК-7
87	Нагрузка физических упражнений характеризуется	величиной их воздействия на организм	УК-7
88	Подготовительные упражнения применяются если	обучающийся недостаточно физически развит	УК-7
89	Физические качества – это	Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность	УК-7
90	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий	УК-7
91	Величина физической нагрузки дозируется	регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений	УК-7
92	Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что	достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации	УК-7
93	В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?	глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона	УК-7
94	На дальность полета спортивных снарядов при метании в легкой атлетике не влияет	температура воздуха при метании	УК-7

95	Что такое физическое воспитание	Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях	УК-7
96	Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой	специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности	УК-7
97	Физическое совершенство – это	наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность	УК-7
98	Укажите цель физического воспитания в вузе	формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности	УК-7
99	К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся	показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов	УК-7
100	Физические упражнения – это	это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания	УК-7
101	Термин рекреация означает	отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований	УК-7
102	Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня	простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности	УК-7
103	Физическая подготовка - это	процесс развития физических качеств и овладения движениями	УК-7

104	Укажите конечную цель спорта	выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей	УК-7
105	Функциональные системы организма – это:	совокупность органов, выполняющих общую для них функцию	УК-7
106	У людей физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет	увеличения систолического объема	УК-7
107	Основные функциональные особенности кровеносной системы людей систематически занимающихся физическими упражнениями	высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок	УК-7
108	Потребление кислорода – это количество кислорода	фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой – либо работы	УК-7
109	При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит	увеличение массивности и прочности костей	УК-7

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СДАЧА НОРМАТИВОВ

Контрольные упражнения

для оценки физической подготовленности студентов. Сдача нормативов

Женщины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155
2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90см)	40 20	35 16	30 10	25 6	20 4
3. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12 20	10 16	8 13	6 10	4 5

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31, 00
4. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15 16	12 13	9 10	7 5	5 0

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,6	14, 0	14, 3	14, 6
2. Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положение лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) (Ж) - подтягивание на перекладине (кол-во раз) (М)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек) (Ж) - бег 3000 м (мин., сек) (М)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по
волейболу

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом в движении на расстояние 9 метров (количество раз)	М Ж	16 14	14 12	12 10	10 8	8 6
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками из 6-ти попыток (количество раз)	М Ж	5 4	4 3	3 2	2 1	1 0
3	Двусторонняя игра	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по

баскетболу

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча с центра площадки с броском в обе стороны (секунды)	М	16	17	18	19	20
		Ж	21	22	23	24	25
2	Штрафные броски (количество попаданий из 6-ти попыток)	М Ж	4	3	2	1	0
3	Учебная игра (2 периода по 10 минут)	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				