

Документы  
Информация о владельце: "Самарский государственный экономический университет"  
ФИО: Кандрашина Елена Александровна  
Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»  
Дата подписания: 15.09.2026 12:32:21  
Уникальный программный ключ:  
2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 42.03.05 Медиакоммуникации

Направленность (профиль) подготовки: Медиакоммуникации

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

г. Самара, 2026

**Разработчики:**

Кандидат педагогических наук Иванова Л. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 42.03.05 Медиакоммуникации, утвержденного приказом Минобрнауки от 08.06.2017 № 527, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по информационным ресурсам", утвержден приказом Минтруда России от 19.07.2022 № 420н; "Специалист по производству продукции телерадиовещательных средств массовой информации", утвержден приказом Минтруда России от 28.10.2014 № 811н.

**Согласование и утверждение**

| № | Подразделение<br>или<br>коллегиальный<br>орган    | Ответственное<br>лицо                                                           | ФИО           | Виза        | Дата, протокол<br>(при наличии) |
|---|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|---------------------------------|
| 1 | Институт<br>маркетинга,<br>логистики и<br>сервиса | Заведующий<br>кафедрой,<br>руководитель<br>подразделения,<br>реализующего<br>ОП | Яхнеева И. В. | Рассмотрено | 30.06.2026, №<br>17             |

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины - Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать у обучающихся систему знаний о принципах, методах и средствах физической культуры.;
- Развить практические умения и навыки организации и проведения занятий по физической культуре.;
- Способствовать социальной адаптации и личностному развитию обучающихся через средства физической культуры и спорта..

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 Базовые компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и их роль в поддержании физического и психического здоровья: рациональное питание, регулярная физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, профилактика вредных привычек; принципы формирования и поддержания мотивации к ведению ЗОЖ; взаимосвязь между образом жизни и качеством жизни в социальном и профессиональном контексте (влияние ЗОЖ на работоспособность, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки); методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (антропометрия, функциональные пробы, ведение дневника самоконтроля).

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 Анализировать собственный образ жизни с точки зрения соответствия нормам ЗОЖ и выявлять зоны для улучшения; составлять индивидуальный план ЗОЖ с учётом возраста, пола, состояния здоровья, профессиональной нагрузки и личных целей; планировать режим дня, оптимально распределяя время на работу/учёбу, отдых, физическую активность и сон; подбирать доступные формы физической активности, соответствующие уровню физической подготовленности и индивидуальным особенностям; формировать сбалансированный рацион питания с учётом энергозатрат и физиологических потребностей.

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Навыками регулярной реализации норм ЗОЖ в повседневной жизни (соблюдение режима, физическая активность не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю, здоровое питание и т.д.); комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки, зрительного утомления, застойных явлений при сидячей работе (физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения); методами планирования и проведения самостоятельных занятий физической культурой (выбор вида активности, дозирование нагрузки, контроль пульса и самочувствия); инструментами самооценки и мониторинга показателей здоровья (ведение дневника активности и питания, использование фитнес-трекеров, интерпретация базовых физиологических показателей — ЧСС, АД, ИМТ); навыками конструктивного отказа от участия в действиях, противоречащих принципам ЗОЖ (курение, злоупотребление алкоголем, нерегулярный режим дня и т.д.).

УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 Основные факторы риска для здоровья, связанные с современным образом жизни (гиподинамия, стресс, нерациональное питание и т.д.) и способы их минимизации; - нормативно-правовые основы охраны здоровья граждан РФ (включая положения ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и рекомендации ВОЗ); - основы профилактики профессиональных заболеваний и синдрома эмоционального выгорания через элементы ЗОЖ.

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 -применять техники стресс-менеджмента и релаксации для поддержания психоэмоционального равновесия; -использовать методы самоконтроля и самооценки физического состояния для корректировки нагрузок и режима дня; -критически оценивать информацию о ЗОЖ из различных источников (СМИ, интернет, соцсети), отделяя научно обоснованные рекомендации от мифов; -аргументировать важность ЗОЖ для успешной социальной адаптации и профессиональной реализации (в т.ч. при общении с коллегами, подчинёнными, клиентами).

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 Практическими приёмами организации рабочего места и режима труда, минимизирующими негативное влияние гиподинамии и профессиональных факторов риска; алгоритмами действий в ситуациях, требующих коррекции образа жизни (период интенсивной работы, стресс, восстановление после болезни); способами мотивации себя и окружающих к ведению ЗОЖ (в т.ч. через личный пример, просветительскую деятельность, организацию корпоративных спортивных мероприятий).

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-8.1 Применяет теоретические и практические знания и навыки для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности в бытовой и профессиональной сферах

*Знать:*

УК-8.1/Зн1 Нормативно-правовые основы безопасности жизнедеятельности в образовательной организации (требования охраны труда, пожарной безопасности, санитарно-эпидемиологические правила, инструкции по проведению занятий физической культурой); классификацию и характеристику потенциально опасных факторов, возникающих при проведении учебных и тренировочных занятий (травматизм, перегрузки, неисправность оборудования, погодные условия); алгоритмы действий при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, а также при угрозе военных конфликтов (эвакуация, укрытие, оказание первой помощи, использование средств индивидуальной защиты).

*Уметь:*

УК-8.1/Ум1 Оценивать безопасность условий проведения занятий (состояние зала, площадки, инвентаря, микроклимат, освещение) и принимать меры по устранению выявленных нарушений; разрабатывать и внедрять инструкции по технике безопасности для конкретных видов спорта и форм занятий (игровые виды, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание); организовывать учебный процесс так, чтобы минимизировать риски для жизни и здоровья студентов, учитывая их физическую подготовленность, состояние здоровья и внешние факторы; обучать студентов правилам безопасного поведения на занятиях и в повседневной жизни, приемам оказания первой помощи при травмах и внезапных ухудшениях самочувствия.

*Владеть:*

УК-8.1/Нв1 Навыками проведения вводного и текущего инструктажа по технике безопасности для студентов различных групп (основная, подготовительная, специальная медицинская группа); опытом организации безопасной двигательной активности в различных условиях (зал, стадион, лесопарковая зона, водная станция) с учётом сезонных и погодных рисков; практическими приемами оказания первой помощи при типичных спортивных травмах (растяжения, вывихи, переломы, ушибы, тепловые и солнечные удары, обмороки) и использования аптечки первой помощи; методиками проведения эвакуационных тренировок и учений по гражданской обороне в рамках учебного процесса (отработка сигналов, маршрутов, сборов).

УК-8.2 Осуществляет оперативные действия по предотвращению чрезвычайных ситуаций и/или их последствий, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов

*Знать:*

УК-8.2/Зн1 Основы экологической грамотности и принципы устойчивого развития, касающиеся использования спортивных сооружений, утилизации инвентаря, экономии ресурсов (вода, электроэнергия) и минимизации воздействия на природную среду; методы профилактики травматизма и способы обеспечения безопасности на спортивных объектах (страховка, разминка, контроль состояния занимающихся, подбор нагрузки); правовые и организационные основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций в вузе, включая порядок оповещения и взаимодействия со службами спасения; психологические аспекты поведения в экстремальных ситуациях и способы поддержания устойчивого эмоционального состояния у студентов и коллег.

*Уметь:*

УК-8.2/Ум1 Действовать оперативно и грамотно при возникновении чрезвычайной ситуации: организовать эвакуацию группы, вызвать экстренные службы, применить средства пожаротушения, оказать доврачебную помощь пострадавшим; планировать и проводить мероприятия, направленные на экологическое воспитание студентов (субботники, уборка территорий, раздельный сбор мусора, экономия ресурсов) в рамках спортивно-массовой работы; взаимодействовать с администрацией, медицинской службой и службой охраны труда вуза для создания комплексной системы безопасности на кафедре и спортивных объектах; анализировать случаи травматизма и разрабатывать меры профилактики, корректируя содержание занятий и методы страховки.

*Владеть:*

УК-8.2/Нв1 Опытном контроле за исправностью спортивного оборудования и инвентаря, ведением журналов проверок и актов технического состояния; навыками применения средств индивидуальной защиты (противогазы, респираторы, защитные костюмы) и демонстрации их использования студентам; способностью формировать у студентов культуру безопасного поведения и ответственного отношения к окружающей среде через личный пример, беседы и практические занятия (например, уроки на природе с правилами обращения с огнём и мусором); опытом координации действий с внешними службами (МЧС, полиция, скорая помощь) при возникновении реальных чрезвычайных ситуаций и ведения соответствующей документации.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 2, 3, 4.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

| Компетенция                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Предшествующие дисциплины                                   | Последующие дисциплины                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                          |
| УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                           | Адаптивная физическая культура, Физическая культура и спорт | Адаптивная физическая культура, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |
| УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности                                                                                                                     | Адаптивная физическая культура, Физическая культура и спорт | Адаптивная физическая культура, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |
| УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов |                                                             |                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-8.1 Применяет теоретические и практические знания и навыки для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности в бытовой и профессиональной сферах           | Адаптивная физическая культура, Безопасность жизнедеятельности | Адаптивная физическая культура, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |
| УК-8.2 Осуществляет оперативные действия по предотвращению чрезвычайных ситуаций и/или их последствий, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов | Адаптивная физическая культура, Безопасность жизнедеятельности | Адаптивная физическая культура, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |

#### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Период обучения   | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Практические занятия (часы) | Индивидуальная контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация |
|-------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Второй семестр    | 109                       | 3,03                     | 36                              | 36                          | 0,15                                    | 54,85                         | Зачет                    |
| Третий семестр    | 109                       | 3,03                     | 36                              | 36                          | 0,15                                    | 54,85                         | Зачет                    |
| Четвертый семестр | 110                       | 3,06                     | 36                              | 36                          | 0,15                                    | 55,85                         | Зачет                    |
| Всего             | 328                       | 9,11                     | 108                             | 108                         | 0,45                                    | 165,55                        | 54                       |

#### 5. Содержание дисциплины (модуля)

##### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

| Наименование раздела, темы                            | Всего      | Практические занятия | Самостоятельная работа |
|-------------------------------------------------------|------------|----------------------|------------------------|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>          | <b>138</b> | <b>54</b>            | <b>84</b>              |
| Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции | 12         | 6                    | 6                      |
| Тема 1.2. Обучение технике бега на средние дистанции  | 14         | 6                    | 8                      |

|                                                                                                       |            |           |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|--------------|
| Тема 1.3. Обучение технике бега на длинные дистанции                                                  | 16         | 6         | 10           |
| Тема 1.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции                                        | 18         | 6         | 12           |
| Тема 1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции                                         | 18         | 6         | 12           |
| Тема 1.6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции                                         | 18         | 6         | 12           |
| Тема 1.7. Силовая подготовка                                                                          | 16         | 6         | 10           |
| Тема 1.8. Скоростно-силовая подготовка                                                                | 12         | 6         | 6            |
| Тема 1.9. Воспитание общей выносливости                                                               | 14         | 6         | 8            |
| <b>Раздел 2.<br/>Спортивно-техническая подготовка</b>                                                 | <b>136</b> | <b>54</b> | <b>81,55</b> |
| Тема 2.1. Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами | 14         | 6         | 8            |
| Тема 2.2. Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой                                              | 16         | 6         | 10           |
| Тема 2.3. Баскетбол. Обучение технике ведения мяча                                                    | 14         | 6         | 8            |
| Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры полными составами    | 14         | 6         | 8            |
| Тема 2.5. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху                                | 14         | 6         | 8            |
| Тема 2.6. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу                                 | 16         | 6         | 10           |
| Тема 2.7. Волейбол. Обучение технике нижней (прямой и боковой) подачи мяча                            | 16         | 6         | 10           |
| Тема 2.8. Волейбол. Обучение технике верхней подачи мяча                                              | 18         | 6         | 12           |
| Тема 2.9. Волейбол. Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры полными составами     | 14         | 6         | 7,55         |

## 5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Вид контроля | Форма контроля/Оценочное средство |
|--------------|-----------------------------------|

|                          |                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Текущий контроль         | Научное эссе<br>Сдача контрольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки<br>Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке<br>Тестирование |
| Промежуточная аттестация | Зачет                                                                                                                                                                          |

| № п/п | Наименование раздела             | Вид контроля/ используемые оценочные материалы                                                   |                      |
|-------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|       |                                  | Текущий                                                                                          | Промежут. аттестация |
| 1     | Общая физическая подготовка      | Сдача контрольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки<br>Тестирование       | Зачет                |
| 2     | Спортивно-техническая подготовка | Научное эссе<br>Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке<br>Тестирование | Зачет                |

## 6. Оценочные материалы текущего контроля

### 1. Общая физическая подготовка Сдача контрольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки

| №<br>п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Содержание вопроса                  |                                | Компетенция                  |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---|--------------------|-----|---------------|----|-------------------------------------|--|--|----|------------------|-----|------------------------------|--|--|-----|------------------------------|----|-------------------------|-----|------------------------------|--|--|-----|------------------------------|----|-------------------------------------|--|--|----|---------------------------|-----|--------------------|--|-------------------------|-----|--------------------|--|----------------------|-----|------------------------------|--|------------------------------|-----|--------------------|--|----------------------|-----|------------------------------|--|------------------------------|-----|--------------------|----|------------------------------|-----|--------------------|--|----------------------|-----|------------------------------|----|------------------------------|-----|--------------------|--|----------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                     | Правильный ответ (ключ ответа) |                              |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Сдача нормативов                    |                                | УК-7                         |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
| <div>Контрольные нормативы для оценки уровня общей физической подготовленности студентов</div> <table><tr><th>№</th><th>Наименование теста</th><th>Пол</th><th>Средняя норма</th></tr><tr><td>1.</td><td colspan="3">Средняя физическая подготовленность</td></tr><tr><td>1.</td><td>Бег 1000 м (мин)</td><td>муж</td><td>4:10; 4:15; 4:20; 4:25; 4:30</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>5:00; 5:05; 5:10; 5:15; 5:20</td></tr><tr><td>2.</td><td>Пробег 1 километр (мин)</td><td>муж</td><td>3:30; 3:35; 3:40; 3:45; 3:50</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>4:00; 4:05; 4:10; 4:15; 4:20</td></tr><tr><td>3.</td><td colspan="3">Средняя физическая подготовленность</td></tr><tr><td>3.</td><td>Поднимание туловища (раз)</td><td>муж</td><td>11; 12; 13; 14; 15</td></tr><tr><td></td><td>Сидячие отжимания (раз)</td><td>муж</td><td>11; 12; 13; 14; 15</td></tr><tr><td></td><td>Бег 1 километр (мин)</td><td>муж</td><td>3:30; 3:35; 3:40; 3:45; 3:50</td></tr><tr><td></td><td>Поднимание и отжимания (раз)</td><td>муж</td><td>11; 12; 13; 14; 15</td></tr><tr><td></td><td>Бег 1 километр (мин)</td><td>жен</td><td>4:00; 4:05; 4:10; 4:15; 4:20</td></tr><tr><td></td><td>Поднимание и отжимания (раз)</td><td>жен</td><td>11; 12; 13; 14; 15</td></tr><tr><td>4.</td><td>Поднимание и отжимания (раз)</td><td>муж</td><td>11; 12; 13; 14; 15</td></tr><tr><td></td><td>Бег 1 километр (мин)</td><td>муж</td><td>3:30; 3:35; 3:40; 3:45; 3:50</td></tr><tr><td>5.</td><td>Поднимание и отжимания (раз)</td><td>жен</td><td>11; 12; 13; 14; 15</td></tr><tr><td></td><td>Бег 1 километр (мин)</td><td>жен</td><td>4:00; 4:05; 4:10; 4:15; 4:20</td></tr></table> |                                     |                                |                              | № | Наименование теста | Пол | Средняя норма | 1. | Средняя физическая подготовленность |  |  | 1. | Бег 1000 м (мин) | муж | 4:10; 4:15; 4:20; 4:25; 4:30 |  |  | жен | 5:00; 5:05; 5:10; 5:15; 5:20 | 2. | Пробег 1 километр (мин) | муж | 3:30; 3:35; 3:40; 3:45; 3:50 |  |  | жен | 4:00; 4:05; 4:10; 4:15; 4:20 | 3. | Средняя физическая подготовленность |  |  | 3. | Поднимание туловища (раз) | муж | 11; 12; 13; 14; 15 |  | Сидячие отжимания (раз) | муж | 11; 12; 13; 14; 15 |  | Бег 1 километр (мин) | муж | 3:30; 3:35; 3:40; 3:45; 3:50 |  | Поднимание и отжимания (раз) | муж | 11; 12; 13; 14; 15 |  | Бег 1 километр (мин) | жен | 4:00; 4:05; 4:10; 4:15; 4:20 |  | Поднимание и отжимания (раз) | жен | 11; 12; 13; 14; 15 | 4. | Поднимание и отжимания (раз) | муж | 11; 12; 13; 14; 15 |  | Бег 1 километр (мин) | муж | 3:30; 3:35; 3:40; 3:45; 3:50 | 5. | Поднимание и отжимания (раз) | жен | 11; 12; 13; 14; 15 |  | Бег 1 километр (мин) | жен |
| №                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Наименование теста                  | Пол                            | Средняя норма                |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Средняя физическая подготовленность |                                |                              |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Бег 1000 м (мин)                    | муж                            | 4:10; 4:15; 4:20; 4:25; 4:30 |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                     | жен                            | 5:00; 5:05; 5:10; 5:15; 5:20 |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Пробег 1 километр (мин)             | муж                            | 3:30; 3:35; 3:40; 3:45; 3:50 |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                     | жен                            | 4:00; 4:05; 4:10; 4:15; 4:20 |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Средняя физическая подготовленность |                                |                              |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Поднимание туловища (раз)           | муж                            | 11; 12; 13; 14; 15           |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Сидячие отжимания (раз)             | муж                            | 11; 12; 13; 14; 15           |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Бег 1 километр (мин)                | муж                            | 3:30; 3:35; 3:40; 3:45; 3:50 |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Поднимание и отжимания (раз)        | муж                            | 11; 12; 13; 14; 15           |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Бег 1 километр (мин)                | жен                            | 4:00; 4:05; 4:10; 4:15; 4:20 |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Поднимание и отжимания (раз)        | жен                            | 11; 12; 13; 14; 15           |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Поднимание и отжимания (раз)        | муж                            | 11; 12; 13; 14; 15           |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Бег 1 километр (мин)                | муж                            | 3:30; 3:35; 3:40; 3:45; 3:50 |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Поднимание и отжимания (раз)        | жен                            | 11; 12; 13; 14; 15           |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Бег 1 километр (мин)                | жен                            | 4:00; 4:05; 4:10; 4:15; 4:20 |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ответ:                              |                                |                              |   |                    |     |               |    |                                     |  |  |    |                  |     |                              |  |  |     |                              |    |                         |     |                              |  |  |     |                              |    |                                     |  |  |    |                           |     |                    |  |                         |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |  |                      |     |                              |  |                              |     |                    |    |                              |     |                    |  |                      |     |                              |    |                              |     |                    |  |                      |     |

### 1. Общая физическая подготовка Тестирование

| № п/п | Содержание вопроса                                                                                                                                                                                |                                | Компетенция |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|
|       |                                                                                                                                                                                                   | Правильный ответ (ключ ответа) |             |
| 1     | Выберите один вариант ответа<br>Основное отличие бега от спортивной ходьбы?<br>А – более длинный шаг;<br>Б – больше частота шагов;<br>В – наличие фазы полета;<br>Г – менее длинный шаг           |                                | УК-7        |
|       | Ответ:                                                                                                                                                                                            | В                              |             |
| 2     | Выберите один вариант ответа<br>Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими?<br>А – 30 м, 50 м;<br>Б – 60 м, 100 м, 200 м, 400 м;<br>В – 50 м, 110 м, 450 м;<br>Г – 150 м, 300 м, 600 м |                                | УК-7        |
|       | Ответ:                                                                                                                                                                                            | Б                              |             |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                        |      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------|
| 3 | Выберите один вариант ответа<br>В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку?<br>А – 4 чел;<br>Б – 5 чел;<br>В – 6 чел;<br>Г – 8 чел.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        | УК-7 |
|   | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Б                                      |      |
| 4 | Выберите один вариант ответа<br>Сколько игроков должно находиться на игровой площадке у каждой из команд во время волейбольной встречи?<br>А – 5 чел;<br>Б – 6 чел;<br>В – 8 чел;<br>Г – 10 чел.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                        | УК-7 |
|   | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Б                                      |      |
| 5 | Выберите один вариант ответа<br>Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника?<br>А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка;<br>Б – мяч остается в игре;<br>В – розыгрыш очка повторяется;<br>Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        | УК-7 |
|   | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Б                                      |      |
| 6 | Установите соответствие между спортивными играми и их характеристиками:<br>1. Волейбол<br>2. Баскетбол<br>3. Футбол<br>4. Гандбол<br><br>А- Игра с мячом на прямоугольной площадке между двумя командами по 5 игроков, цель - забросить мяч в корзину соперника<br>Б- Командная игра с мячом на травяном или искусственном поле, где необходимо забить мяч в ворота соперника, используя только ноги<br>В- Игра через сетку, где команды по 6 игроков стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки<br>Д- Ручной мяч, командная игра, где игроки передают мяч друг другу руками и стремятся забросить его в ворота соперника                              |                                        | УК-7 |
|   | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д                     |      |
| 7 | Установите соответствие между спортивными элементами/терминами и их характеристиками:<br>1-Дриблинг<br>2-Эйс<br>3-Фол в нападении<br>4- Офсайд<br>Характеристики:<br>А- Положение "вне игры", когда атакующий игрок находится ближе к линии ворот противника, чем мяч и предпоследний игрок обороняющейся команды<br>Б- Подача в волейболе, при которой мяч сразу приносит очко подающей команде, не коснувшись игроков принимающей стороны<br>В- Ведение мяча с изменением направления и скорости, применяемое для обыгрыша соперника<br>Д- Нарушение правил в баскетболе, когда нападающий игрок, владеющий мячом, сталкивается с защитником, находящимся в правильной защитной стойке |                                        | УК-7 |
|   | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А                     |      |
| 8 | Установите соответствие между видами физических упражнений и развиваемыми физическими качествами. К каждой позиции из первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.<br>1) Бег на длинные дистанции (5–10 км) - А) Сила<br>2) Подтягивания на перекладине - Б) Быстрота<br>3) Спринтерский бег на 100 м – В)Выносливость<br>4) Прыжки в длину с места – Г) Гибкость<br>5) Упражнения на растяжку (стретчинг) – Д) Скоростно силовые качества<br>6) Упражнения с балансирующей платформой (босу) - Ж) Ловкость                                                                                                                                                     |                                        | УК-7 |
|   | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1-В<br>2-А<br>3-Б<br>4-Д<br>5-Г<br>6-Ж |      |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 9  | Студенту было дано задание провести общеразвивающую разминку в своей группе. Он показывал упражнения на разные группы мышц. Определите последовательность применения упражнений.<br>А- упражнения на мышцы стоп<br>Б- упражнения на мышцы пресса (живота)<br>В- упражнения на мышцы шеи<br>Г- упражнения на мышцы рук<br>Д- упражнения на мышцы ног<br>Е- упражнения на мышцы спины                                                                                                             |                                                                                                                                         | УК-7 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1-В<br>2-Г<br>3-Е<br>4-Б<br>5-Д<br>6-А                                                                                                  |      |
| 10 | Университет планирует провести «День здоровья» для студентов. Определите последовательность этапов организации мероприятия?<br>А- Создание оргкомитета мероприятия<br>Б- разработать систему награждения победителей<br>В- составить список приглашенных гостей<br>Г- разработать положение о мероприятии<br>Д- просчитать смету расходов на мероприятие<br>Е-пригласить волонтеров и судейскую коллегию.                                                                                       |                                                                                                                                         | УК-7 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1-А<br>2-Г<br>3-Д<br>4-Б<br>5-В<br>6-Е                                                                                                  |      |
| 11 | Травма во время тренировки. Объясните, какую ошибку допустил спортсмен и как её исправить. Ситуация: на школьных соревнованиях по бегу на 100 м один из участников после старта резко наклонился вперед, почти параллельно земле, и начал делать очень короткие шаги. Из-за этого он заметно отстал от соперников уже на первых 20 метрах дистанции.                                                                                                                                            |                                                                                                                                         | УК-7 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Спортсмен нарушил технику стартового разгона — нужно держать корпус под углом 45°, постепенно выпрямляясь, и делать мощные широкие шаги |      |
| 12 | Анализ посещаемости студенческой спортивной секции. Какое решение должен принять судья согласно правилам?<br>Ситуация: во время игры в волейбол команда А выполняет подачу, мяч задевает сетку, но всё равно перелетает на сторону команды Б. Игроки команды Б не успевают среагировать, и мяч падает на их площадке. Капитан команды А требует засчитать очко, а капитан команды Б настаивает на переподаче.                                                                                   |                                                                                                                                         | УК-7 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Очко засчитывается команде А — касание сетки при подаче не является ошибкой, если мяч перелетает на сторону соперника.                  |      |
| 13 | Какой вариант нагрузки будет более безопасным и эффективным для новичка?<br>Ситуация: начинающий спортсмен решил повысить выносливость и запланировал 5 беговых тренировок в неделю по 40 минут. После второй тренировки он почувствовал сильную усталость, боль в коленях и снижение мотивации. Тренер советует скорректировать план.                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         | УК-7 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Сократить количество тренировок до 3 раз в неделю и увеличить их продолжительность постепенно, добавляя по 5–10 минут каждые 2 недели.  |      |
| 14 | Объясните, какое решение принял судья и на каком основании.<br>Ситуация: в конце футбольного матча, при счёте 2:2, игрок команды А в штрафной площади соперника падает после лёгкого касания защитника. Судья не назначает пенальти и продолжает игру. Болельщики команды А возмущены и кричат, что был явный фол.                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         | УК-7 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Судья решил, что падения было симуляцией или контакт не был достаточным для нарушения правил, поэтому пенальти не назначен.             |      |
| 15 | В чём заключалась ошибка игрока, выполнившего бросок, и какое правило он нарушил?<br>Ситуация: в финальном матче внутривузовского чемпионата по баскетболу за 30 секунд до конца игры счёт 68:68. Команда А владеет мячом. Капитан команды принимает решение отдать пас игроку в углу площадки, тот сразу выполняет трёхочковый бросок — мяч попадает в кольцо. Однако судья не засчитывает очки и показывает жест нарушения «пробежка». Игроки команды А возмущены и просят объяснить ситуацию |                                                                                                                                         | УК-7 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |      |

## 2. Спортивно-техническая подготовка Тестирование

| №<br>п/п | Содержание вопроса |                                | Компетенция |
|----------|--------------------|--------------------------------|-------------|
|          |                    | Правильный ответ (ключ ответа) |             |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 | <p>Выберите один вариант ответа</p> <p>Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание?</p> <p>А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание);</p> <p>Б – спорт;</p> <p>В – физическая рекреация;</p> <p>Г – двигательная реабилитация.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8 |
|   | <p>Ответ: Б</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 2 | <p>Выберите один вариант ответа</p> <p>Какой показатель является основным для оценки аэробной выносливости человека?</p> <p>А – Максимальная сила в жиме лёжа;</p> <p>Б – Количество повторений в упражнении на пресс за 1 минуту;</p> <p>В – Максимальное потребление кислорода (МПК / <math>\text{VO}_2 \text{ max}</math>);</p> <p>Г – Гибкость позвоночника при наклоне вперёд</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | УК-8 |
|   | <p>Ответ: В</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 3 | <p>Выберите один вариант ответа</p> <p>Основное отличие бега от спортивной ходьбы?</p> <p>А – более длинный шаг;</p> <p>Б – больше частота шагов;</p> <p>В – наличие фазы полета;</p> <p>Г – менее длинный шаг</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | УК-8 |
|   | <p>Ответ: В</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 4 | <p>Выберите один вариант ответа</p> <p>В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку?</p> <p>А – 4 чел;</p> <p>Б – 5 чел;</p> <p>В – 6 чел;</p> <p>Г – 8 чел.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-8 |
|   | <p>Ответ: Б</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 5 | <p>Выберите один вариант ответа</p> <p>Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника?</p> <p>А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка;</p> <p>Б – мяч остается в игре;</p> <p>В – розыгрыш очка повторяется;</p> <p>Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-8 |
|   | <p>Ответ: Б</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 6 | <p>Установите соответствие между спортивными играми и их характеристиками:</p> <p>1. Волейбол</p> <p>2. Баскетбол</p> <p>3. Футбол</p> <p>4. Гандбол</p> <p>А- Игра с мячом на прямоугольной площадке между двумя командами по 5 игроков, цель - забросить мяч в корзину соперника</p> <p>Б- Командная игра с мячом на травяном или искусственном поле, где необходимо забить мяч в ворота соперника, используя только ноги</p> <p>В- Игра через сетку, где команды по 6 игроков стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки</p> <p>Д- Ручной мяч, командная игра, где игроки передают мяч друг другу руками и стремятся забросить его в ворота соперника</p>                                      | УК-8 |
|   | <p>Ответ: 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Д</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
| 7 | <p>Установите соответствие между спортивными элементами/терминами и их характеристиками:</p> <p>1-Дриблинг</p> <p>2-Эйс</p> <p>3-Фол в нападении</p> <p>4- Офсайд</p> <p>Характеристики:</p> <p>А- Положение "вне игры", когда атакующий игрок находится ближе к линии ворот противника, чем мяч и предпоследний игрок обороняющейся команды</p> <p>Б- Подача в волейболе, при которой мяч сразу приносит очко подающей команде, не коснувшись игроков принимающей стороны</p> <p>В- Ведение мяча с изменением направления и скорости, применяемое для обыгрыша соперника</p> <p>Д- Нарушение правил в баскетболе, когда нападающий игрок, владеющий мячом, сталкивается с защитником, находящимся в правильной защитной стойке</p> | УК-8 |
|   | <p>Ответ: 1-В, 2-Б, 3-Д, 4-А</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 8  | <p>Установите соответствие между видами физических упражнений и развиваемыми физическими качествами. К каждой позиции из первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.</p> <p>1) Бег на длинные дистанции (5–10 км) - А) Сила</p> <p>2) Подтягивания на перекладине - Б Быстрота</p> <p>3) Спринтерский бег на 100 м – В Выносливость</p> <p>4) Прыжки в длину с места – Г Гибкость</p> <p>5) Упражнения на растяжку (стретчинг) – Д Скоростно силовые качества</p> <p>6) Упражнения с балансировочной платформой (босу) - Ж Ловкость</p> <p>Ответ: 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Д, 5-Г, 6-Ж</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | УК-8 |
| 9  | <p>Установите правильную последовательность этапов формирования устойчивой привычки к занятиям физической культурой в рамках ЗОЖ. Расположите этапы в логическом порядке – от начального до завершающего:</p> <p>А) Регулярное выполнение физических упражнений (3 - 4 раза в неделю) в течение нескольких месяцев.</p> <p>Б) Осознание необходимости повышения двигательной активности для улучшения здоровья и работоспособности.</p> <p>В) Формирование индивидуального графика занятий с учётом рабочего расписания и личных предпочтений.</p> <p>Г) Пробование разных видов физической активности (ходьба, плавание, йога, фитнес и т.д.) для выбора наиболее подходящего варианта.</p> <p>Д) Автоматизация привычки: занятия становятся естественной частью повседневной жизни, не требуют волевых усилий.</p> <p>Е) Постановка конкретной, измеримой и реалистичной цели (например, «проходить 10 000 шагов ежедневно» или «посещать бассейн 2 раза в неделю»).</p> <p>Ответ: Б → Е → Г → В → А → Д.</p>                                      | УК-8 |
| 10 | <p>Установите правильную последовательность действий при составлении индивидуального плана ЗОЖ для повышения профессиональной эффективности. Расставьте шаги в порядке их выполнения:</p> <p>А) Оценка текущего образа жизни: анализ режима дня, питания, уровня физической активности, наличия вредных привычек.</p> <p>Б) Мониторинг и корректировка плана: регулярный самоконтроль, внесение изменений при необходимости.</p> <p>В) Постановка долгосрочных и краткосрочных целей ЗОЖ (например, снижение веса на 3 кг за 2 месяца, увеличение ежедневной активности до 12 000 шагов, отказ от курения).</p> <p>Г) Разработка конкретных мероприятий: составление меню, выбор видов физической нагрузки, планирование режима сна и отдыха, техники стресс менеджмента.</p> <p>Д) Определение ключевых показателей здоровья и продуктивности для контроля (ЧСС, ИМТ, уровень стресса, работоспособность, качество сна).</p> <p>Е) Реализация плана: внедрение выбранных мероприятий в повседневную жизнь.</p> <p>Ответ: А → Д → В → Г → Е → Б.</p> | УК-8 |
| 11 | <p>Какие простые физические действия сотрудник может внедрить в свой рабочий день, чтобы снизить негативное влияние сидячей работы?</p> <p>Ситуация: сотрудник ИТ компании проводит за компьютером 8–9 часов в день. К концу недели он замечает, что появились боли в шее и спине, снизилась работоспособность, участились головные боли. Он понимает, что проблема связана с малоподвижным образом жизни.</p> <p>Ответ: Делать 5 минутные перерывы каждый час с выполнением упражнений для шеи, спины и плечевого пояса.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-8 |
| 12 | <p>Какой вид физической активности и с какой регулярностью студенту стоит выбрать для снижения стресса и повышения работоспособности?</p> <p>Ситуация: студент в период сессии испытывает сильный стресс, плохо спит и почти не занимается физической активностью. Из-за этого ухудшилась концентрация внимания, появилась быстрая утомляемость. Он хочет улучшить своё состояние без использования медикаментов.</p> <p>Ответ: Ежедневные 30 минутные прогулки на свежем воздухе или лёгкие кардиотренировки 3–4 раза в неделю.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | УК-8 |
| 13 | <p>Какую программу физической подготовки менеджеру стоит выбрать?</p> <p>Ситуация: менеджер продуктового магазина вынужден регулярно переносить тяжёлые предметы, из-за чего к концу смены чувствует сильную усталость в спине и ногах. Он хочет укрепить мышцы, чтобы легче справляться с физическими нагрузками на работе.</p> <p>Ответ: Комплекс силовых упражнений для мышц спины, ног и кора 2–3 раза в неделю с акцентом на правильную технику.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-8 |
| 14 | <p>С каких упражнений и с какой интенсивностью офисному работнику следует начать?</p> <p>Ситуация: офисный работник после перелома ноги прошёл основной курс реабилитации и получил разрешение врача на постепенное возобновление физической активности. Он хочет вернуться к регулярным тренировкам, но боится навредить здоровью.</p> <p>Ответ: Следует начать с 15 минутной ходьбы в умеренном темпе, постепенно увеличивая продолжительность и добавляя лёгкие общеразвивающие упражнения под контролем врача.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | УК-8 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 15 | Какие повседневные действия помогут специалисту поддерживать базовый уровень физической подготовленности?<br>Ситуация: молодой специалист хочет начать регулярно заниматься спортом, но из-за плотного графика не может выделить время на полноценные тренировки в зале. Он ищет способ интегрировать физическую активность в повседневную жизнь. |                                                                                                                                                                       | УК-8 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Заменить поездки на лифте подъёмом по лестнице, использовать велосипед или пешие прогулки вместо общественного транспорта, делать мини-разминки каждые 2 часа работы. |      |

## 2. Спортивно-техническая подготовка Научное эссе

| №<br>п/п | Содержание вопроса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                | Компетенция |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Правильный ответ (ключ ответа)                 |             |
| 1        | <p>Написать научное эссе по выбранной теме, проанализировать не менее 5 научных источников, объем эссе не больше 7 печатных страниц.</p> <p>Темы (примерные) для написания научного эссе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний у офисных работников.</li> <li>2. Влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные функции и успеваемость студентов.</li> <li>3. Физическая активность как средство борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием в условиях современного ритма жизни.</li> <li>4. Значение утренней гигиенической гимнастики для поддержания работоспособности в течение дня.</li> <li>5. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека и способы его коррекции средствами физической культуры.</li> <li>6. Физическая подготовка как фактор повышения профессиональной надёжности специалистов экстремальных профессий (спасатели, пожарные, военные).</li> <li>7. Развитие профессионально-прикладных физических качеств у студентов технических специальностей.</li> <li>8. Роль физической подготовленности в обеспечении безопасности труда на производстве.</li> <li>9. Значение физической культуры для формирования стрессоустойчивости у будущих педагогов и медицинских работников.</li> <li>10. Социально-педагогический потенциал массового спорта в воспитании молодёжи.</li> <li>11. Паралимпийское движение: преодоление барьеров и формирование инклюзивной среды в спорте.</li> <li>12. Влияние крупных спортивных событий (Олимпийские игры, чемпионаты мира) на популяризацию физической культуры среди населения.</li> <li>13. Эффективность фитнес-технологий (кроссфит, пилатес, йога) для поддержания физической формы в условиях ограниченного времени.</li> <li>14. Использование мобильных приложений и носимых устройств (фитнес-браслетов, смарт-часов) для контроля и повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой.</li> </ol> <p>Адаптивная физическая культура: современные методики и их роль в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.</p> |                                                | УК-7        |
|          | Ответ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Оригинальность не менее 65%, ИИ - не более 15% |             |

## 2. Спортивно-техническая подготовка Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке

| №<br>п/п | Содержание вопроса                                                                                          |                                | Компетенция |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|
|          |                                                                                                             | Правильный ответ (ключ ответа) |             |
| 1        | <p>Сдача нормативов</p>  |                                | УК-7        |
|          | Ответ:                                                                                                      |                                |             |

## 7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

### Зачет второй семестр

| №<br>п/п | Содержание вопроса                                                                                                       |                                                                                                                             | Компетенция |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|          |                                                                                                                          | Правильный ответ (ключ ответа)                                                                                              |             |
| 1        | <p>Дайте развернутый ответ:</p> <p>За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает один штрафной бросок?</p> |                                                                                                                             | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                   | Судья назначает один штрафной бросок, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен. |             |
| 2        | <p>Дайте развернутый ответ:</p> <p>На какой высоте от пола располагается баскетбольное кольцо?</p>                       |                                                                                                                             | УК-7, УК-8  |

|    |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                |            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|    | Ответ:                                                                                                                                                                     | Баскетбольное кольцо располагается высоте 305 см от пола.                                                                      |            |
| 3  | Дайте развернутый ответ:<br>Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?                                                                                   |                                                                                                                                | УК-7, УК-8 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                     | Длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу 42 км 195 м.                                                              |            |
| 4  | Дайте развернутый ответ:<br>Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими?                                                                                         |                                                                                                                                | УК-7, УК-8 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                     | Дистанции на 60 м, 100 м, 200 м, 400 м гладкого бега считаются спринтерскими.                                                  |            |
| 5  | Дайте развернутый ответ:<br>В каком городе проводились античные олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н. э. - 392 г. н. э.)?                                         |                                                                                                                                | УК-7, УК-8 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                     | Античные Олимпийские игры проводились в греческом городе Олимпия.                                                              |            |
| 6  | Дайте краткий ответ:<br>Какова длина зоны передачи палочки в эстафетном беге?                                                                                              |                                                                                                                                | УК-7, УК-8 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                     | Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге 20 м.                                                                            |            |
| 7  | Дайте краткий ответ:<br>Какое максимальное количество шагов может сделать баскетболист с мячом в руках?                                                                    |                                                                                                                                | УК-7, УК-8 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                     | С мячом в руках баскетболист может сделать не более двух шагов.                                                                |            |
| 8  | Дайте развернутый ответ:<br>Сколько игроков должно находиться на площадке в каждой из команд во время волейбольной встречи?                                                |                                                                                                                                | УК-7, УК-8 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                     | Во время волейбольной встречи на площадке в каждой из команд должно находиться шесть человек.                                  |            |
| 9  | Дайте развернутый ответ:<br>Какими частями тела разрешено касание мяча в волейболе?                                                                                        |                                                                                                                                | УК-7, УК-8 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                     | В волейболе разрешено касание мяча любой частью тела (подача – только рукой).                                                  |            |
| 10 | Дайте развернутый ответ:<br>Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? |                                                                                                                                | УК-7, УК-8 |
|    | Ответ:                                                                                                                                                                     | В случае, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника, мяч остается в игре. |            |

### Зачет третий семестр

| №<br>п/п | Содержание вопроса                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | Компетенция |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|          |                                                                                                                                                                          | Правильный ответ (ключ ответа)                                                                                                                                                                                              |             |
| 1        | Дайте краткий ответ:<br>Укажите правильные размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                                                                   | Размеры волейбольной площадки в классическом волейболе 18×9 м.                                                                                                                                                              |             |
| 2        | Дайте развернутый ответ:<br>Из каких частей должно состоять самостоятельное тренировочное занятие?                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                                                                   | Самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из: Подготовительной, основной и заключительной части.                                                                                                                |             |
| 3        | Дайте развернутый ответ:<br>Какие показатели принято учитывать в дневнике самоконтроля, занимающегося физической культурой?                                              |                                                                                                                                                                                                                             | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                                                                   | В дневнике самоконтроля занимающегося принято учитывать: самочувствие, сон, аппетит, пульс, масса тела, тренировочные и соревновательные нагрузки; время восстановления после нагрузок; нарушения режима, болевые ощущения. |             |
| 4        | Дайте развернутый ответ:<br>Кто из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является победителем?                 |                                                                                                                                                                                                                             | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                                                                   | Победителем из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является спортсмен, у которого лучше предыдущий результат.                                                   |             |
| 5        | Дайте краткий ответ:<br>Какие функции на площадке во время волейбольной встречи выполняет игрок-либеро?                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                                                                   | Игрок-либеро на площадке во время волейбольной встречи выполняет защитные функции.                                                                                                                                          |             |
| 6        | Дайте развернутый ответ:<br>Какому игроку в волейболе не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения? |                                                                                                                                                                                                                             | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                                                                   | В волейболе игроку задней линии (зоны 1, 5, 6) не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения.                                                           |             |
| 7        | Дайте краткий ответ:<br>В каких видах легкой атлетики бег начинается из положения «низкого старта»?                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                                                                   | Из положения «низкого старта» начинается бег на короткие дистанции.                                                                                                                                                         |             |
| 8        | Дайте краткий ответ:<br>В чем состоит основное отличие бега от спортивной ходьбы?                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             | УК-7, УК-8  |

|    |                                                                                                              |                                                                                                                                                         |            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|    | Ответ:                                                                                                       | Основным отличием бега от спортивной ходьбы является наличие фазы полета.                                                                               |            |
| 9  | Дайте краткий ответ:<br>Сколько человек входит в состав команды для участия в эстафетном беге?               |                                                                                                                                                         | УК-7, УК-8 |
|    | Ответ:                                                                                                       | В состав команды для участия в эстафетном беге входит 4 человека.                                                                                       |            |
| 10 | Дайте развернутый ответ:<br>За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает три штрафных броска? |                                                                                                                                                         | УК-7, УК-8 |
|    | Ответ:                                                                                                       | Судья назначает два штрафных броска, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны трехочковых бросков и бросок с игры неудачен. |            |

### Зачет четвертый семестр

| №<br>п/п | Содержание вопроса                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          | Компетенция |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|          |                                                                                                                                    | Правильный ответ (ключ ответа)                                                                                                                                                                                                                           |             |
| 1        | Дайте краткий ответ:<br>Какова продолжительность игры в баскетбол?                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                             | Продолжительность игры в баскетбол составляет 40 минут чистого времени (4 четверти по 10 минут).                                                                                                                                                         |             |
| 2        | Дайте краткий ответ:<br>Как в баскетболе называется фиксируемое в протоколе замечание игроку за ошибку при контакте с соперником?  |                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                             | Фиксируемое в протоколе замечание игроку за ошибку при контакте с соперником называется персональным фолом.                                                                                                                                              |             |
| 3        | Дайте краткий ответ:<br>Сколько времени команда может владеть мячом до выполнения броска по кольцу в баскетболе?                   |                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                             | До выполнения броска по кольцу в баскетболе команда может владеть мячом 24 секунды.                                                                                                                                                                      |             |
| 4        | Дайте краткий ответ:<br>Каковы размеры баскетбольной площадки?                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                             | Размеры баскетбольной площадки 28×15 м.                                                                                                                                                                                                                  |             |
| 5        | Дайте краткий ответ:<br>Какое максимальное количество фолов может получить баскетболист за время игры?                             |                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                             | За время игры баскетболист может получить максимум 5 фолов.                                                                                                                                                                                              |             |
| 6        | Дайте краткий ответ:<br>На какой высоте устанавливается волейбольная сетка на официальных соревнованиях женских команд?            |                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                             | Волейбольная сетка на официальных соревнованиях женских команд устанавливается на высоте 2 м 24 см.                                                                                                                                                      |             |
| 7        | Дайте краткий ответ:<br>Какое количество побед из пяти партий в волейболе на официальных соревнованиях является условием выигрыша? |                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                             | Победа в трех партиях из пяти является условием выигрыша в волейболе на официальных соревнованиях.                                                                                                                                                       |             |
| 8        | Дайте краткий ответ:<br>Из скольких игроков состоит команда в пляжном волейболе?                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                             | Команда в пляжном волейболе состоит из двух игроков.                                                                                                                                                                                                     |             |
| 9        | Дайте краткий ответ:<br>На какие категории делятся действия игроков в волейболе?                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                             | Действия игроков в волейболе делятся на защитные и атакующие.                                                                                                                                                                                            |             |
| 10       | Дайте развернутый ответ:<br>За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает два штрафных броска?                       |                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7, УК-8  |
|          | Ответ:                                                                                                                             | Судья назначает два штрафных броска, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны двухочковых бросков и бросок с игры неудачен или если команда превысила лимит из пяти командных фолов за четверть (за каждый последующий фол). |             |

### 7.1. Уровни овладения

**Компетенция:** *УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

**Индикатор достижения компетенции:** *УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

| Уровень | Характеристика | Оценка в баллах |
|---------|----------------|-----------------|
|---------|----------------|-----------------|

|                 |                                                                                                                                                                                                                  |        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Повышенный      | Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.                    | 81-100 |
| Базовый         | Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.               | 61-80  |
| Пороговый       | Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях. | 41-60  |
| Ниже порогового | Компетенция не освоена                                                                                                                                                                                           | 0-40   |

*Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.*

| Уровень         | Характеристика                                                                                                                                                                                                   | Оценка в баллах |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Повышенный      | Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.                    | 81-100          |
| Базовый         | Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.               | 61-80           |
| Пороговый       | Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях. | 41-60           |
| Ниже порогового | Компетенция не освоена                                                                                                                                                                                           | 0-40            |

**Компетенция: УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.**

*Индикатор достижения компетенции: УК-8.1 Применяет теоретические и практические знания и навыки для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности в бытовой и профессиональной сферах.*

| Уровень    | Характеристика                                                                                                                                                                                | Оценка в баллах |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Повышенный | Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач. | 81-100          |

|                 |                                                                                                                                                                                                                  |       |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Базовый         | Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.               | 61-80 |
| Пороговый       | Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях. | 41-60 |
| Ниже порогового | Компетенция не освоена                                                                                                                                                                                           | 0-40  |

*Индикатор достижения компетенции: УК-8.2 Осуществляет оперативные действия по предотвращению чрезвычайных ситуаций и/или их последствий, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов.*

| Уровень         | Характеристика                                                                                                                                                                                                   | Оценка в баллах |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Повышенный      | Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.                    | 81-100          |
| Базовый         | Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.               | 61-80           |
| Пороговый       | Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях. | 41-60           |
| Ниже порогового | Компетенция не освоена                                                                                                                                                                                           | 0-40            |

## **8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Мкртычян, Г. А. Организационное поведение: учебник и практикум для вузов / Г. А. Мкртычян, С. Ю. Савинова, О. М. Исаева. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 299 с - 978-5-534-17628-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/584028> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке
2. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебник для вузов / Е. М. Чепиков. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 179 с - 978-5-534-11089-0. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587348> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке
3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: занятия футболом: учебник для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева, Д. Ю. Колчанов. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 172 с - 978-5-534-12708-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588088> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебник для вузов / С. А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 413 с - 978-5-534-11125-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/598881> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

5. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2026. - 424 с - 978-5-534-02483-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/582806> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

6. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Юрайт, 2026. - 450 с - 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник для вузов / С. М. Воронин, Н. А. Воронов, Е. В. Игнатова, Л. Ю. Шалайкин, С. Н. Авдеева. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 140 с - 978-5-534-12268-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587847> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 401 с - 978-5-534-08390-3. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586543> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебник для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва: Юрайт, 2026. - 461 с - 978-5-534-04548-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585754> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

4. Баскетбол, волейбол: учебник для вузов / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.] - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 176 с - 978-5-534-19017-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589702> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

5. Физическая культура: учебник для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.] - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 609 с - 978-5-534-18617-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586530> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

## **8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

### *Профессиональные базы данных*

1. <http://pravo.gov.ru/> - Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации»

2. <http://www.gov.ru/> - Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия»)

3. <http://www.gks.ru/> - Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики)

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

## **8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

#### *Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

1. МойОфис;
2. "Astra Linux Special Edition" РУСБ.10015-01;

#### *Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

1. КонсультантПлюс;
2. Справочно-правовая система "Гарант-Максимум";

### **8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

|                                                                                   |                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа                         | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран                                                     |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа) | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИ |
| Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций                     | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИ |
| Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации                | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИ |
| Помещения для самостоятельной работы                                              | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИ |
| Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования              | Комплекты специализированной мебели для хранения                                                                              |