

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 08.08.2025 13:53:20

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Институт Институт менеджмента
Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета

(протокол № 10 от 22 мая 2025 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины	Б1.В.ДЭ.02.01 Адаптивная физическая культура
Основная профессиональная образовательная программа	43.03.01 Сервис программа Цифровой маркетинг

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2025

Содержание (рабочая программа)

Стр.

- 1 Место дисциплины в структуре ОП
- 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 3 Объем и виды учебной работы
- 4 Содержание дисциплины
- 5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6 Фонд оценочных средств по дисциплине

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

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Адаптивная физическая культура входит в часть, формируемая участниками образовательных отношений (дисциплина по выбору) блока Б1. Дисциплины (модули)

Предшествующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Изучение дисциплины Адаптивная физическая культура в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

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

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
УК-7	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности	эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности	технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности

3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

Очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.		
	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	36.15/0	36.15/0	36.15/0
Занятия семинарского типа	36/0	36/0	36/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0	0.15/0
Самостоятельная работа:	54.85/0	54.85/0	55.85/0
Промежуточная аттестация	18/0	18/0	18/0
Вид промежуточной аттестации:			
Зачет	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной			

программы): Часы	109	109	110
Зачетные единицы	0	0	0

очно-заочная форма

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.		
	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	2.15/0	2.15/0	2.15/0
Занятия семинарского типа	2/0	2/0	2/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0	0.15/0
Самостоятельная работа:	88.85/0	88.85/0	89.85/0
Промежуточная аттестация	18/0	18/0	18/0
Вид промежуточной аттестации: Зачет	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	109	109	110
Зачетные единицы	0	0	0

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Адаптивная физическая культура представлен в таблице.

Разделы, темы дисциплины и виды занятий Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательн ой программе
		Занятия семинарск ого типа	ИКР	ГКР		
		Практич. занятия				
1.	Общая физическая подготовка	54			82,2 2	УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3,
2.	Спортивно-техническая подготовка	54			83,33	УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3,
	Контроль	54				
	Итого	108	0.45		165. 5 5	

очно-заочная форма

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательн ой программе
		Занятия семинарск ого типа	ИКР	ГКР		
		Практич. занятия				
1.	Общая физическая подготовка	2			134	УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3,
2.	Спортивно-техническая	4			133,	УК-7.1, УК-7.2,

	подготовка				55	УК -7.3,
	Контроль	54				
	Итого	6	0.45		267. 5 5	

4.2 Содержание разделов и тем

4.2.1 Контактная работа

Тематика занятий семинарского типа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
1.	Общая физическая подготовка	практическое занятие	Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц
		практическое занятие	Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА
		практическое занятие	Улучшение координации движений и равновесия
		практическое занятие	Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы
		практическое занятие	Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков
		практическое занятие	Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности
		практическое занятие	Обучение технике бега
		практическое занятие	Воспитание гибкости
		практическое занятие	Воспитание силовых способностей
2.	Спортивно-техническая подготовка	практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике основной стойки и работе ног. Способы хвата ракетки
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике владения ракеткой, тычки.
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике наката справа
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике наката слева
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике подачи и

			приема мяча.
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике подрезки, блока
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике Топ-спин, Флик
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение правилам игры.
		практическое занятие	<i>Настольный теннис</i> Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры

** семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Формы и методы проведения иной контактной работы приведены в Методических указаниях по основной профессиональной образовательной программе.

4.2.2 Самостоятельная работа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы ***
1.	Общая физическая подготовка	- подготовка доклада - подготовка электронной презентации - тестирование
2.	Спортивно-техническая подготовка	- подготовка доклада - подготовка электронной презентации - тестирование

*** самостоятельная работа в семестре, написание курсовых работ, докладов, выполнение контрольных работ

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771>
2. Физическая культура : учебник для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>

Дополнительная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN

978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>

Литература для самостоятельного изучения

1. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности университетской молодежи: учебное пособие / Кудинова Ю.В., Карева Ю.Ю., Межман И.Ф., Курочкина Н.Е., Алексина А.О., Галкин А.А. - Самара, 2023.

2. Основы физического воспитания при самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие /Алексина А.О., Карева Ю.Ю., Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Казакова О.А., Савельева О.В. [Электронное издание] - Самара, 2023.

3. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Ильина Г.В., Иванова Л.А., Савельева О.В., Надеева М.С., Гончарова Е.В., Калинина Е.А., Медведь Л.М., Мирская Н.Б., Коломенская А.Н. – Красноярск, 2014.

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Astra Linux Special Edition «Смоленск», «Орел»; РедОС ; ОС "Альт Рабочая станция" 10; ОС "Альт Образование" 10

2. МойОфис Стандартный 2, МойОфис Образование, Р7-Офис Профессиональный, МойОфис Стандартный 3, МойОфис Профессиональный 3

5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся

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

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

3. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)

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

5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

2. Справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

5.5. Специальные помещения

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ, спортивные залы, спортивное оборудование и инвентарь
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных	Комплекты ученической мебели

консультаций	Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования

5.6 Лаборатории и лабораторное оборудование

6. Фонд оценочных средств по дисциплине Адаптивная физическая культура:

6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком « + »
Текущий контроль	Оценка докладов	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования; Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Самарский государственный экономический университет».

6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Универсальные компетенции (УК):

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

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	основы спортивной	эффективно	технологией

	тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности	применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности	планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности
Пороговый	понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья, адаптировать получение информации пользователем с ОВЗ	навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья
Стандартный (в дополнение к пороговому)	Знать о принципах недискриминационного взаимодействия при коммуникации с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.	Уметь применять базовые дефектологические знания в социальной сфере жизнедеятельности	Владеть навыками взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах.
Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному)	Знать о принципах недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социальных психофизических особенностей лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья.	Уметь применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.	Владеть навыками использования средств физической культуры для поддержания своего здоровья, физического самосовершенствования лицам, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность.

6.3. Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Общая физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК- 7.3,	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет
2.	Спортивно-техническая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК- 7.3,	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет

6.4.Оценочные материалы для текущего контроля

Примерная тематика докладов

Раздел дисциплины	Темы
Общая физическая подготовка	I. Теоретико-методологические основы АФК: 1)История становления и развития адаптивной физической культуры в России и за рубежом. 2)Нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. 3)Виды адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация, креативные телесно-ориентированные практики). 4) Средства и методы адаптивной физической культуры, их специфика. 5) Роль АФК в системе комплексной реабилитации и абилитации лиц с ОВЗ и инвалидов. 6) Педагогические технологии в адаптивной физической культуре. 7) Диагностика и контроль в адаптивной физической культуре: методы и критерии оценки. 8) Индивидуализация и дифференциация процесса занятий АФК. II. Частные методики АФК для различных нозологических групп: 1) Особенности АФК при нарушениях опорно-двигательного аппарата (ДЦП, ампутации, травмы позвоночника и др.). 2) АФК для лиц с нарушениями зрения (слепые и слабовидящие). 3)АФК для лиц с нарушениями слуха (глухие и слабослышащие). 4)АФК при интеллектуальных нарушениях (умственная отсталость, расстройства аутистического спектра). 5)АФК при соматических заболеваниях

	(сердечно-сосудистые, дыхательные, эндокринные и др.). 6)АФК для лиц с психическими расстройствами. 7)АФК в геронтологии: особенности работы с пожилыми людьми с ОВЗ. 8)Гидрореабилитация как средство АФК для различных категорий лиц с ОВЗ. 9)Иппотерапия и лечебная верховая езда в системе АФК. 10) Эрготерапия как компонент адаптивной физической культуры.
Спортивно-техническая подготовка	I. Адаптивный спорт: 1)Паралимпийское движение: история, структура, виды спорта. 2)Сурдлимпийское движение: история, структура, виды спорта. 3)Организационно-методические основы подготовки спортсменов в адаптивном спорте. 4)Психологическая подготовка спортсменов-инвалидов. 5)Проблемы и перспективы развития адаптивного спорта в России (или конкретном регионе). 6)Особенности судейства в адаптивном спорте (на примере конкретного вида). 7)Медико-биологическое сопровождение в адаптивном спорте. 8)Популярные виды адаптивного спорта: правила, особенности, влияние на организм (например, бочча, голбол, следж-хоккей, волейбол сидя, пара-атлетика, пара-плавание и т.д.). II. Социально-психологические и организационные аспекты АФК: 1)Социализация и интеграция лиц с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры. 2)Формирование мотивации к занятиям АФК у лиц с ОВЗ. 3)Роль семьи в процессе адаптивного физического воспитания ребенка с ОВЗ. 4)Волонтерство в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. 5)Профессиональная деятельность и личность специалиста по адаптивной физической культуре. 6)Проектирование и реализация программ АФК в образовательных и реабилитационных учреждениях. 7)Создание безбарьерной среды для занятий адаптивной физической культурой. 8)Информационные технологии и технические средства реабилитации в АФК. III. Научно-исследовательская деятельность в АФК: 1)Современные научные исследования в области адаптивной физической культуры. 2)Инновационные подходы и технологии в адаптивной физической культуре. 3)Эффективность применения различных методик АФК (анализ исследований).

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций (min 20, max 50 + ссылку на ЭИОС с тестами)
укажите задания

№ п/п	Задание	Критерии оценивания
1	Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг	Выбор одного правильного ответа из предложенных
2	Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими? А – 30 м, 50 м; Б – 60 м, 100 м, 200 м, 400 м; В – 50 м, 110 м, 450 м; Г – 150 м, 300 м, 600 м	Выбор одного правильного ответа из предложенных
3	В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
4	Какие приемы относятся к технике баскетбола? Указать все верные. А – ведение и передача; Б – бросок; В – вырывание и выбивание; Г – нападающий удар.	Выбрать все правильные ответы из предложенных
5	Сколько игроков должно находиться на игровой площадке у каждой из команд во время волейбольной встречи? А – 5 чел; Б – 6 чел; В – 8 чел; Г – 10 чел.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
6	Волейбольная команда набирает очко (указать все верные) : А- Когда команда соперника совершает ошибку; Б- Когда команда соперника успешно атакует; В- Когда команда соперника получает замечание; Г- При успешном приземлении мяча на площадке соперника.	Выбрать все правильные ответы из предложенных
7	Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
8	Стандартный размер баскетбольной площадки	
9	На какие категории делятся действия игроков в волейболе?	
10	Какое количество побед из пяти партий в волейболе на официальных соревнованиях является условием выигрыша?	
11	Что назначает судья за нарушение правил игры в баскетболе, фол на игроке, находящемся в процессе броска?	
12	Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?	
13	Укажите размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.	
14	Какому игроку не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения?	

15	Задача 1: Планирование тренировок для студента Ситуация: Студент 1 курса, который раньше не занимался спортом, хочет начать тренировки для улучшения общей физической подготовки. Он просит вас помочь составить план тренировок на первый месяц. Перечислить основные показатели физической нагрузки, которые нужно учесть при составлении плана?	
16	Задача 2: Анализ посещаемости студенческой спортивной секции Ситуация: В университете есть секция по волейболу, но посещаемость студентов снижается. Руководство секции просит вас проанализировать ситуацию. Какие данные вам необходимо собрать о секции и студентах для анализа ситуации?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
17	Задача 3: Оптимизация тренировочного процесса Ситуация: Студент жалуется на отсутствие прогресса в тренировках, хотя занимается регулярно. Какие основные показатели в действиях студента вам нужно учесть для анализа?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
18	Задача 4: Организация спортивного мероприятия Ситуация: Университет планирует провести «День здоровья» для студентов. Этапы организации мероприятия?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
19	Задача 5: Анализ питания студента Ситуация: Студент жалуется на усталость и низкую энергию во время тренировок. Как вы можете скорректировать его питание (на что обратить внимание)?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
20	Задача 6: Травма во время тренировки Ситуация: Во время футбольной тренировки игрок почувствовал резкую боль в колене после неудачного падения. Что нужно сделать в первую очередь?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
21	Задача 7: Анализ эффективности спортивного клуба Ситуация: Студенческий спортивный клуб "САМЭК" хочет увеличить количество членов. Вам нужно проанализировать текущую ситуацию. Какие данные вам нужно собрать для анализа ситуации?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов по каждому вопросу

Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовки студентов

№ п/п	Направленность теста	По л	Оценка в баллах					
			4	3	2	1		
1.	Скоростно-силовая подготовленность:							
	Бег 100 м (с)	му ж.		13, 9	14, 4	15, 8	16, 2	
		же н.		16, 2	17, 1	17, 9	18, 1	
	Прыжок в длину с места	му ж.		24 4	22 8	21 3	20 7	
		же н.		18 8	18 3	17 3	15 7	
2. 3.	Силовая подготовленность (по выбору):							
	Подтягивание на перекладине (раз)	му ж.		15	12	9	7	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	му ж.		45 18	43 13	32 11	27 9	
		же н.						
	Рывок гири 16кг (раз)	му ж.		44	40	26	14	
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз за 1 мин)	му ж.		50 45	41 37	34 34	32 31	
		же н.						
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	же н.		20	14	12	9	
	Ловкость							
	Челночный бег 3*10м (сдается зимой вместо 100м.)	му ж.		7,7	8,0	8,2	8,4	
		же н.		8,8	9,0	9,2	9,4	
	4.	Общая выносливость (по выбору):						
		Бег 2000 м (мин, с)	же н.		10, 40	12, 15	13, 25	13, 35
Бег 3000 м (мин,с)								
		му ж.		12, 20	14, 10	14, 50	15, 20	
5.	Плавание 50 м ((мин.,с.)	му ж. же н.		0,4 9 1,0	1,0 3 1,1 6	1,1 5 1,2 5	1,1 7 1,3 0	

Контрольные тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности студентов

Раздел дисциплины	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			3	2	1		
Спортивно-техническая подготовка	Баскетбол						
	Передача мяча на точность (количество попаданий за 30 с)	муж.	22	20	18		
		жен.	18	16	14		

Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество правильно выполненных двойных шагов из 5 попыток)	муж. жен.	4 4	3 3	2 2	
Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	муж. жен.	4 4	3 3	2 2	
Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество попаданий из 5 бросков)	муж. жен.	4 4	3 3	2 2	
Волейбол					
Передача мяча двумя руками сверху (количество передач .)	муж. жен.	10 8	8 6	6 4	
Передача мяча двумя руками снизу (количество передач.)	муж. жен.	10 8	8 6	6 4	
Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток)	муж. жен.	4 4	3 3	2 2	
Передача мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10 передач)	муж. жен.	8 7	7 6	5 4	
Настольный теннис					
Удар толчком слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)	Муж. Жен.	30 25	25 22	20 19	
Накат слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)	Муж. Жен.	20 18	18 16	16 14	
Накат справа по диагонали (кол-во раз) (2,4)	Муж. Жен.	20 18	18 16	16 14	
Накат справа по прямой (кол-во раз) (2,4)	Муж. Жен.	20 18	18 16	16 14	
Игра на счет по правилам соревнований (4 семестр)	Муж Жен.	зачёт зачёт			

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Раздел дисциплины Общая физическая подготовка	Вопросы
	1. Методические принципы физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. 3. Основы обучения технике движений в физическом воспитании. 4. Характеристика знаний, двигательных умений и навыков в физическом воспитании. 5. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры. 6. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания. 7. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания. 8. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания. 9. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания. 10. Физическое качество "гибкость" и методы ее воспитания. 11. Перенос физических качеств. 12. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. 13. Формы занятий физическими упражнениями. 14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. 15. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. 16. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи. 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки. 18. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 19. Физическая подготовка. 20. Техническая подготовка. 21. Тактическая подготовка. 22. Психическая подготовка. 23. Объем и интенсивность физических нагрузок. 24. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Энерготраты при физических нагрузках различной интенсивности

Раздел дисциплины	Вопросы
Спортивно-техническая подготовка	1. Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции. 2. Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста. 3. Формы и организация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Основы техники оздоровительного бега и ходьбы. 4. Основы техники бега на короткие дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на короткие дистанции. Методы их воспитания. 5. Основы техники бега на средние дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на средние дистанции. Методика их воспитания. 6. Прыжки в высоту: способы (краткая характеристика). 7. Прыжки в длину: виды, способы (краткая характеристика). 8. Виды метаний в легкой атлетике (краткая характеристика). 9. Виды легкоатлетических многоборий (краткая характеристика). 10. Современное состояние легкоатлетического спорта в России. 11. История возникновения и развития баскетбола. 12. Баскетбол в системе физического воспитания вуза. 13. Классификация техники игры в баскетбол. 14. Правила соревнований по баскетболу: место игры, оборудование и инвентарь. 15. Правила соревнований по баскетболу: основные положения ведения игры. 16. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в баскетболе. Стойка баскетболиста. 17. Основы техники владения мячом в баскетболе. 18. Основы техники овладения мячом в баскетболе. 19. История возникновения и развития волейбола. 20. Волейбол в системе физического воспитания вуза. 21. Сущность и краткая характеристика игры в волейбол. 22. Правила соревнований: место для игры, инвентарь и оборудование. 23. Правила соревнований: основные положения ведения игры. 24. Классификация техники игры в волейбол. 25. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в волейболе. 26. Основы техники верхней передачи. Классификация передач. 27. Основы техники нижней передачи. 28. Основы техники подачи. Разновидности подач. 29. Основы техники нападающего удара. Разновидности нападающих ударов.

	30. Основы техники блокирования. Разновидности блокирования. 31. История возникновения и развития настольного тенниса. 32. Настольный теннис в системе физического воспитания вуза. 33. Правила соревнований по настольному теннису: место игры, инвентарь и оборудование. 34. Правила соревнований по настольному теннису: основные положения ведения игры.
--	--

6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы
«зачтено»	УК-7
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне