

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриева Нона Тамазовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.05.2024 11:15:38
Уникальный программный ключ:
6ae93d58a75cf858f7239c6f8ebfacae6170a081

**Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Академия социального образования»**

«УТВЕРЖДЕНО»

первый проректор-
проректор по учебной работе
З.Ш.Яхина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.37. ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ БАСКЕТБОЛ

Общий объем дисциплины по учебному плану 328 часов

Направление подготовки 40.03.01.**ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

Профиль: **гражданско-правовой**

ФГОС ВО утвержден приказом Министерством науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Нормативный срок освоения программы -4 года, 5 лет

Форма обучения - очная, очно-заочная, заочная

1. Цель освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол» – сформировать у студентов физическую культуру личности, способность использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья.

Задачи:

- познакомить студентов с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать у студентов понимание социальной роли физической культуры в развитии личности;
- познакомить студентов с основами игры в баскетбол, познакомить с правилами и техникой игры в баскетбол;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого для проведения спортивных игр;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- воспитать навыки здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол» являются дисциплиной (модулем) обязательной части учебного плана, составленного в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01. Психология (уровень бакалавриата).

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения обучающихся, приобретенные в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол» студент должен обладать следующими компетенциями:

№п/п	Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
------	--	--	--

1	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности
---	---	--	--

4. Содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академ. часов, в т.ч. на контактную работу обучающихся очной формы обучения (ОФО) с преподавателем выделено 328 акад. часа. На контактную работу обучающихся очно-заочной формы обучения (ОЗФО) с преподавателем выделено 2 академ. часа, на самостоятельную работу – 326ч. Форма контроля – зачет.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием форм учебных занятий и количества отведенных на выполнение академических часов

а) очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры, в которых изучается дисциплина					
			I	II	III	IV	V	VI
			часов в	часов в	часов в	часов в	часов в	часов в
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		328	54	54	54	54	54	58
Лекции		4	4	-	-	-	-	-
Практические занятия		324	50	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации	зачет (3)		3	3	3	3	3	3
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	54	54	54	54	54	58

б) очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры, в которых изучается дисциплина					
			I	II	III	IV	V	VI
			часов в	часов в	часов в	часов в	часов в	часов в
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		328	328	-	-	-	-	-
Лекции		2	2	-	-	-	-	-

СР		326	326	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет (3)		3	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	328	-	-	-	-	-

4.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1.	I семестр	Лекция. Организация и методика проведения	Физическая культура как учебная дисциплина. Знакомство со спортивными достижениями вуза. Организация и

		учебных занятий (УЗ) со студентами	<p>проведение учебных занятий. Требования к студентам и контроль.</p> <p>Построение, структура и методика проведения УТЗ. Особенности проведения УТЗ в различных учебных отделениях. Особенности проведения УТЗ с женщинами.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>
		Баскетбол	<p>Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча (на месте, в движении). Движение игрока с низким и высоким дриблингом. Начало дриблинга. Остановки во время дриблинга. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов. Бросок мяча в корзину с места. Основные защитные стойки. Расширение объёма двигательных навыков. Повышение спортивной работоспособности. Правила игры. Учебные игры по заданию. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Правила игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.</p>
		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестация (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
2.	II семестр	<u>Практические занятия</u> Баскетбол	<p>Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча различными способами. Дриблинг на месте и в движении. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Переводы мяча. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Подготовительные упражнения. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Техника подачи мяча. Методика судейства. Расширение объёма двигательных навыков.</p> <p>Умение взаимодействовать в коллективе.</p>
		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестация (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.

3.	III семестр	<u>Практические занятия</u> Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Приём и передача мяча. Техника нападения и защиты. Расширение объёма двигательных навыков. Передача мяча двумя руками снизу, с отскоком от площадки. Передача мяча одной рукой от плеча, в прыжке, «крюком». Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
4.	IV семестр	<u>Практические занятия</u> Баскетбол	Обучение индивидуальной тактике нападения: выбор места, уход от противника и выход на свободное место для получения мяча. Целесообразное применение изученных технических приемов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча ранее изученными способами. Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
5.	V семестр	<u>Практические занятия</u> Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника игры в нападении и защите. Учебные игры. Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
6.	VI семестр	<u>Практические занятия</u> Баскетбол	Ловкость: как физическое качество. Средства и методы развития ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости. Быстрота: как физическое качество. Средства и методы развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты.
		<u>Контрольный раздел:</u>	Текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – по теоретическому и методико-практическому разделам учебной программы. Итоговый контроль – зачет.

из них активные, интерактивные формы обучения:

№ п/п	№ раздела (темы)	Форма и ее описание	zet/ ак.ч.
-------	------------------	---------------------	---------------

1.		не предусмотрены	
	Итого:		

5. Лабораторный практикум

№ п/п	№ темы (раздела)	Наименование лабораторных работ	zet/ак.ч.
1.		не предусмотрен	

6. Практические занятия

№ п/п	Семестр, наименование раздела учебной дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	zet/ак.ч. (ОФО, ОЗФО)
1.	I семестр <u>Практические занятия</u> Баскетбол	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча (на месте, в движении). Движение игрока с низким и высоким дриблингом. Начало дриблинга. Остановки во время дриблинга. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов. Бросок мяча в корзину с места. Основные защитные стойки. Расширение объёма двигательных навыков. Повышение спортивной работоспособности. Правила игры. Учебные игры по заданию. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Правила игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.	50/-
2.	II семестр <u>Практические занятия</u> Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча различными способами. Дриблинг на месте и в движении. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Переводы мяча. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Подготовительные упражнения. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Техника подачи мяча. Методика судейства. Расширение объёма двигательных навыков. Умение взаимодействовать в коллективе.	54/-
3.	III семестр <u>Практические занятия</u> Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Приём и передача мяча. Техника нападения и защиты. Расширение объёма двигательных навыков. Передача мяча двумя руками снизу, с отскоком от площадки. Передача мяча одной рукой от плеча, в прыжке, «крюком». Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.	54/-

4.	IV семестр <u>Практические занятия</u> Баскетбол	Обучение индивидуальной тактике нападения: выбор места, уход от противника и выход на свободное место для получения мяча. Целесообразное применение изученных технических приемов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча ранее изученными способами. Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.	54/-
5.	V семестр <u>Практические занятия</u> Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника игры в нападении и защите. Учебные игры. Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.	54/-
6.	VI семестр <u>Практические занятия</u> Баскетбол	Ловкость: как физическое качество. Средства и методы развития ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости. Быстрота: как физическое качество. Средства и методы развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты.	58/-
		Итого	324/-

7. Самостоятельная работа по курсу

Задания и темы, выносимые на самостоятельную работу	Время на подготовку, час ОФО/ ОЗФО	Форма СРС	Форма контроля	Литература (номера источников)
<u>Практические занятия</u> Баскетбол	-/326	Реферат, Нормативы (контрольные упражнения- тесты) по физической подготовленности студентов основного отделения	Упражнения-оценочные средства	[1-4] основ. Лит. [5-7] доп. Лит.
Подготовка к зачету		Контрольные зачетные упражнения (тесты) для студентов	зачет	

8.Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	I семестр <u>Практические занятия</u> Баскетбол	УК-7	Контрольные задания. (упражнения-тесты)
	II семестр <u>Практические занятия</u> Баскетбол	УК-7	Контрольные задания. (упражнения-тесты)
	III семестр <u>Практические занятия</u> Баскетбол	УК-7	Контрольные задания. (упражнения-тесты)
	IV семестр <u>Практические занятия</u> Баскетбол	УК-7	Контрольные задания. (упражнения-тесты)
	V семестр <u>Практические занятия</u> Баскетбол	УК-7	Контрольные задания. (упражнения-тесты)
	VI семестр <u>Практические занятия</u> Баскетбол	УК-7	Контрольные задания. (упражнения-тесты)
	Промежуточный контроль (Зачет)	Все перечисленные компетенции	Контрольные задания. Зачет

*Методические материалы, определяющие процедуры оценивания формирования компетенций представлены в Приложении 1 «Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол»»

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины: Основная литература

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий со студентами, обучающимися по специализации «Баскетбол» : учебно-методическое пособие / А. В. Авдеева, А. Х. Абзалова, А. М. Данилова [и др.]. — Самара : Самарский государственный технический университет, 2022. — 44 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122208.html> (дата обращения: 14.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/122208>

3. Сидоров, Д. Г. Развитие физических качеств в баскетболе : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 47 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123426.html> (дата обращения: 24.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе : учебно-методическое пособие / А. И. Кардашевский, Е. Г. Кожевникова, А. А. Гордеев [и др.]. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 73 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111420.html> (дата обращения: 24.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-44970065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html> (дата обращения: 15.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Правила вида спорта «Баскетбол» : приказ Министерства спорта РФ от 16 марта 2017 г. № 182 (с изменениями и дополнениями). — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 131 с. — ISBN 978-5-4487-0908-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123573.html> (дата обращения: 31.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Потапов, Д. А. Совершенствование игры в баскетбол на учебных занятиях в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Д. А. Потапов, В. Н. Пушкина, А. А. Сопарев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-209-08808-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105806.html> (дата обращения: 24.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Программное обеспечение (в т.ч. лицензионное)

- Microsoft Windows 10;
- Microsoft Windows 8;

– Microsoft Office.

11. Перечень информационных технологий, используемых в образовательной деятельности

При осуществлении образовательного процесса используется активные и интерактивные технологии обучения, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», а также электронные курсы, размещенные на платформе онлайн-обучения Moodle (<https://www.moodle.cfuv.ru>)

11.2 Информационные справочные системы:

1. Справочная правовая система "Консультант Плюс" - <https://www.consultant.ru>

2. Официальный интернет-портал правовой информации - <http://www.pravo.gov.ru>.

11.3. Библиотеки:

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>

2. Электронная библиотека - <http://www.iprbookshop.ru>

3. Российская государственная библиотека - <https://www.rsl.ru/>

4. Библиотека президентской библиотеки им. Б. Н. Ельцина - <https://www.prlib.ru>

5. Национальная электронная библиотека - <https://rusneb.ru>

6. Научная электронная библиотека - <https://elibrary.ru>

7. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS - <https://www.iprbookshop.ru/>

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекции: лекционная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием.

Семинарские и практические занятия: компьютерный класс, оборудованный средствами оргтехники, персональными компьютерами с установленным лицензионным программным обеспечением. объединенными в сеть, с выходом в Интернет.

Самостоятельная работа: аудитория для самостоятельной работы, читальный зал.

Оборудованные для проведения самостоятельных и практических занятий спортивные залы, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные (по 15 шт.) скакалки (15 шт.), волан для бадминтона (15 шт.), ракетки (2 шт.), сетка волейбольная (1 шт.).

13. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (для обучающихся)

Студенты перед посещением занятий по дисциплине обязаны пройти медицинский осмотр, чтобы определиться в какой медицинской группе они будут заниматься: к основной (где нет отклонения у него в здоровье), специальной (есть отклонения не значительные) или ЛФК (имеются серьезные заболевания, которые требуют строго дозированной и осторожного и индивидуального подхода при физических нагрузках).

Студент обязан посещать все занятия по физической культуре для получения зачета и сдать предусмотренные контрольные нормативы как по физической подготовленности, так и по освоению техники двигательных действий.

Студенты, пропускающие занятия по болезням обязаны предоставить справки об их освобождении от занятий. По усмотрению преподавателя, такие студенты могут быть привлечены к написанию реферата.

При проведении занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья следует учитывать особый порядок освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика», который учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальных возможностей и, при необходимости, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Методические указания по освоению дисциплины размещены на официальном сайте АСО aso-ksui.ru и доступны по ссылке через раздел Сведения об образовательном учреждении (подпункт Образование, Документы, регламентирующие образовательный процесс): <https://asoksui.ru/sveden/education/>

Приложение 1

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО КУРСУ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. БАСКЕТБОЛ»**

1. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, осваиваемых в процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол»

п/п	Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности

2. Структура оценки показателей и критериев уровней сформированности компетенций по дисциплине. Шкала оценивания

Критерии оценки уровней сформированности компетенций УК-7

Уровни сформированности компетенций		
пороговый	продвинутый	высокий
Баллы		
60-79	80-90	91-100

3. Оценочные средства текущего контроля (60 баллов)

Контрольно-измерительные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и приобретенного опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.

3.1. Контрольные зачетные упражнения (тесты) для студентов

Очки	Бег 100м.	Бег 2000м.	Бег 1000м.	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине (кол-во)	Гибкость туловища (см.)	Гибкость туловища (см.)

													во раз)							
	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(ж.)	(м.)	(ж.)	(м.)	(ж.)	(м.)	(ж.)	(м.)	(ж.)	(м.)	(ж.)	(м.)	(ж.)	(м.)
1	18.7	18.5	14.8	14.6	9.00	8.55	5.55	5.50	126	130	170	180	18	21	1	3	-8	-7	-9	-8
2	18.5	18.3	14.7	14.5	8.50	8.45	5.45	5.40	129	135	175	185	19	22	2	4	-6	-5	-8	-7
3	18.3	18.1	14.6	14.4	8.40	8.35	5.35	5.30	132	140	180	190	20	23	3	5	-4	-3	-7	-6
4	18.1	18.0	14.5	14.3	8.35	8.30	5.25	5.20	135	145	185	200	21	24	4	6	-3	-2	-6	-5
5	18.0	17.8	14.4	14.2	8.30	8.25	5.15	5.10	140	150	190	205	22	26	5	7	-2	-1	-5	-4
6	17.8	17.6	14.3	14.1	8.25	8.20	5.05	5.00	145	155	200	210	25	29	6	8	-1	0	-4	-3
7	17.6	17.4	14.2	14.0	8.20	8.15	5.00	4.55	150	160	205	215	28	30	7	9	0	+1	-3	-2
8	17.4	17.2	14.1	13.9	8.15	8.10	4.55	4.50	155	165	210	220	31	35	8	10	+1	+2	-2	-1
9	17.2	17.0	14.0	13.8	8.10	8.05	4.50	4.45	160	170	215	225	34	38	9	11	+2	+3	-1	0
10	17.0	16.8	13.9	13.7	8.00	7.55	4.45	4.40	165	175	220	230	37	42	10	12	+3	+5	0	+1
11	16.8	16.6	13.8	13.6	7.55	7.50	4.40	4.35	170	180	225	235	40	45	11	13	+4	+7	+1	+2
12	16.6	16.5	13.7	13.5	7.50	7.45	4.35	4.30	175	185	230	240	43	48	12	14	+6	+9	+2	+4
13	16.5	16.4	13.6	13.4	7.45	7.40	4.30	4.25	180	190	235	245	46	51	13	15	+8	+11	+4	+6
14	16.4	16.2	13.5	13.2	7.40	7.35	4.25	4.20	185	195	240	250	49	54	14	16	+10	+13	+6	+8
15	16.3	16.1	13.4	13.1	7.35	7.30	4.20	4.15	190	200	245	255	52	56	15	17	+12	+15	+8	+10
16	16.2	16.0	13.2	13.0	7.30	7.25	4.15	4.10	195	205	250	260	55	59	16	18	+14	+17	+10	+12
17	16.1	15.9	13.1	12.9	7.25	7.20	4.10	4.05	200	210	255	265	58	61	17	19	+1	+1	+1	+1
18	16.0	15.8	13.0	12.8	7.20	7.15	4.05	4.02	205	215	260	270	61	64	18	20	+18	+21	+14	+15
19	15.9	15.7	12.9	12.7	7.10	7.05	4.02	4.00	210	220	265	275	64	67	19	21	+20	+23	+16	+17
20	15.8	15.6	12.8	12.6	7.00	6.55	4.00	3.55	215	225	270	280	67	70	20	22	+22	+25	+18	+19

Примечание: зачетная сумма многоборья – 38 очков; подготовительная группа - 28 баллов. Сумма для занятий по индивидуальному плану – 90 баллов.

очки	Бег 100 м. (сек)				10-й прыжок (кол-во метров)				Подтягивание в висе лежа(колво раз)		Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)		Бег 2000 м.		Бег 3000м.	
	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)
1	18.7	18.5	14.8	14.6	13.5	14.5	17.5	18.5	1	3	1	1	12.40	12.20	14.40	14.20
2	18.5	18.3	14.7	14.5	14.0	15.0	18.0	19.0	2	4		2	12.30	12.10	14.30	14.10
3	18.3	18.1	14.6	14.4	14.5	15.5	18.5	19.5	3	5	2	3	12.20	12.00	14.20	14.00
4	18.1	18.0	14.5	14.3	15.0	16.0	19.0	20.0	4	6			12.10	11.50	14.10	13.50
5	18.0	17.8	14.4	14.2	15.5	16.5	19.5	20.5	5	7	3	4	12.00	11.40	14.00	13.40
6	17.8	17.6	14.3	14.1	16.0	17.0	20.0	21.0	6	8			11.50	11.30	13.50	13.30
7	17.6	17.4	14.2	14.0	16.5	17.5	20.5	21.5	7	9	4	5	11.40	11.20	13.40	13.20
8	17.4	17.2	14.1	13.9	17.0	18.0	21.0	22.0	8	10			11.30	11.10	13.30	13.10
9	17.2	17.0	14.0	13.8	17.5	18.5	21.5	22.5	9	11	5	6	11.20	11.00	13.20	13.00
10	17.0	16.8	13.9	13.7	18.0	19.0	22.0	23.0	10	12			11.10	10.50	13.10	12.50
11	16.8	16.6	13.8	13.6	18.5	19.5	22.5	23.5	11	13	6	7	11.00	10.40	13.00	12.40
12	16.6	16.5	13.7	13.5	19.0	20.0	23.0	24.0	12	14			10.50	10.30	12.50	12.30
13	16.5	16.4	13.6	13.4	19.5	20.5	23.5	24.5	13	15	7	8	10.40	10.20	12.40	12.20
14	16.4	16.2	13.5	13.2	20.0	21.0	24.0	25.0	14	16			10.30	10.10	12.30	12.10
15	16.3	16.1	13.4	13.1	20.5	21.5	24.5	25.5	15	17	8	9	10.20	10.00	12.20	12.00
16	16.2	16.0	13.2	13.0	21.0	22.0	25.0	26.0	16	18		10	10.10	9.50	12.10	11.50
17	16.1	15.9	13.1	12.9	21.5	22.5	25.5	26.5	17	19	9	11	10.00	9.40	12.00	11.40

18	16.0	15.8	13.0	12.8	22.0	23.0	26.0	27.0	18	20			9.50	9.30	11.50	11.30
19	15.9	15.7	12.9	12.7	22.5	23.5	26.5	27.5	19	21	10	12	9.40	9.20	11.40	11.20
20	15.8	15.6	12.8	12.6	23.0	24.0	27.0	28.0	20	22	12	14	9.30	9.10	11.30	11.10

Примечание: зачетная сумма многоборья – 32 очка; подготовительная группа - 23 балла. Сумма для занятий по индивидуальному плану – 80 баллов.

3.2. Нормативы (контрольные упражнения- тесты) по физической подготовленности студентов основного отделения

Наименование упражнений/тестов	Сем естр	мужчины					женщины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Быстрота (скоростно-силовая подготовка)											
1.1. Бег 100 м (сек)	5	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
1.2. Прыжок в длину с места (см)	5	250	240	230	223	215	190	180	168	160	150
2. Сила и силовая выносливость											
2.1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	15	12	9	7	5					
2.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5						60	50	40	30	20
2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	5	15	12	9	7	5					
2.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	5						49	34-48	17-33	6-16	1-5
2.5. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	5	10	7	5	3	2					
2.6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см.) (кол-во раз)	5						20	16	10	6	4
2.7. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз)	5	10	8	6	5	4					
2.6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз)	5						8	6	5	4	3
3. Гибкость											
3.1. Наклон туловища (см.)	5	+10	+6	0	-5	<-5	+10	+6	0	-5	<-5
4. Скоростная выносливость											
Челнок 40 сек. (расстояние: 1 площадка = 18 метров)	5	10п.	9п. 9м.	9п.	8п.9м.	8п.	9п.	8п.9м.	8п.	7п.9м.	7п.
5. Общая выносливость											
5.1. Бег 3000м (мин., сек.)	5	12.0 0	12.35	13.10	13.50	14.00					
5.2. Бег 2000м. (мин., сек.)	5						10.15	10.50	11.1 5	11.50	12.1 5

Примеры оценочных средств:

I семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Бег 100 м(сек.).
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Прыжок в длину с места (см.).
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	1. Наклон туловища (см.).
	3. Бег 1000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 2000м (мин., сек.) – мужчины.
для промежуточной аттестации (ПрАт) - Зачет Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м(сек.). 2. Прыжок в длину с места (см.) 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) –мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 4. Наклон туловища (см.).

II семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Прыжок в длину с места (см.)
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины.
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Челночный бег 40сек. – тестируемое качество – скоростная выносливость.
	4. Наклон туловища (см.).
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	Спортивная игра в волейбол: 1. Передачи в парах (кол-во) за 1мин. Тестируемое качество – ловкость, координационные способности.
	2. Подачи мяча в заданную зону (5 подач) – координационные способности, скоростно-силовая подготовка, ловкость.
	3. Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) - Зачет Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) –мужчины. Подтягивание в висячем положении (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 3. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 4. 10-й прыжок (многоскоки).
	<i>Практический раздел (методико-практический подраздел):</i> Контрольное задание: 1. Определить функциональное состояние ССС по ЧСС.

III семестр

для входного контроля (ВК)	1. Бег 100 м(сек.).
----------------------------	---------------------

Практические занятия	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Прыжок в длину с места (см.).
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	2. Наклон туловища (см.).
	3. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
	3. Бег 1000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 2000м (мин., сек.) – мужчины.
для промежуточной аттестации (ПрАт) - Зачет Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м(сек.). 2. Прыжок в длину с места (см.) 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) –мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 4. Наклон туловища (см.).
	<i>Практический раздел (методико-практический подраздел):</i> Контрольное задание: 1. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений и проведение утренней гигиенической гимнастики.

IV семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Прыжок в длину с места (см.)
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Челночный бег 40сек.
	4. Наклон туловища (см.).
	5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	6. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины.
	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	Спортивная игра в волейбол: 1. Передачи в парах (кол-во) за 1 мин. Тестируемое качество – ловкость.
	2. Скоростное ведение. Тестируемое качество – скоростно-силовая подготовка, ловкость.
	3. Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) - Зачет Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) –мужчины. Подтягивание в висячем положении (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 3. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 4. 10-й прыжок (многоскоки).

V семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Бег 100 м(сек.)
	2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	3. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
	4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	Спортивная игра в волейбол: Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) - Зачет Контрольный раздел	<p><i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Прыжок в длину с места (см.) 3. Наклон туловища (см.). 4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) –мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 5. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) –мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 6. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины. 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины. 8. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 9. Челночный бег 40сек. <p><i>Практический раздел (методико-практический подраздел):</i> Контрольные задания: 1. Составить краткий план-конспект самостоятельного тренировочного занятия (на примере игры в волейбол).</p>

VI семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Прыжок в длину с места (см.)
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Челночный бег 40сек.
	4. Наклон туловища (см.).
	5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	6. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	Спортивная игра в волейбол: 1. Передачи в парах (кол-во) за 1 мин. Тестируемое качество – ловкость.

	2. Скоростное ведение. Тестируемое качество – скоростно-силовая подготовка, ловкость.
	3. Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) – Зачет Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) – мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 3. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 4. 10-й прыжок (многооскоки).

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100м.
6. Бег: мужчины – 3000м., женщины – 2000м. (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Упражнения с мячом.
9. Упражнения со скакалкой. 10. Упражнения на гибкость.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, предоставляют на кафедру рефераты.

Зачетные требования для студентов, освобожденных от занятий физической культурой.

1. Студент, освобожденный решением ВКК от учебных занятий, обязан предъявить справку на кафедру и получить у преподавателя физической культуры тему реферата.

2. Реферат должен быть подготовлен и сдан на проверку ответственному преподавателю.
3. В течение семестра студент может получить консультацию по теме реферата.
4. Защита реферата происходит на кафедре с выставлением зачета.
5. Получить новую тему реферата или по решению кафедры продолжить разработку ранее полученной темы.
6. Рефераты сдаются на кафедру не позднее двух недель до начала очередной сессии.
7. Защита реферата на кафедре с выставлением зачета.
8. В VI семестре все временно освобожденные от практических занятий студенты посещают теоретические занятия (лекции) и методикопрактические занятия и на основании полученных знаний допускаются к дифференцированному зачёту по дисциплине.

Методические указания

В целях повышения эффективности изучаемой дисциплины студент может выбрать любую тему из предложенного преподавателем списка для подготовки реферата по исследуемой проблеме. При домашней подготовке реферата студент должен решить следующие задачи:

- обосновать актуальность и значимость темы;
- ознакомиться с литературой и сделать ее анализ;
- собрать необходимый материал для исследования;
- провести систематизацию и анализ собранных данных;
- изложить свою точку зрения по дискуссионным вопросам по теме исследования;
- по результатам полученных данных сделать выводы.

Работа оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ Р 6.30-2003 и ГОСТ Р 7.0.5-2008, выполняется на бумаге формата А4, шрифт - 14 TimesNewRoman, межстрочный интервал - полуторный, границы полей: верхнее и нижнее - 20 мм, правое - 10 мм, левое - 30 мм. Оптимальный объем реферата - 10-15 страниц.

Пояснительная записка по методике оценивания реферата:

Показатели и критерии оценивания реферата	Шкала оценивания реферата	
	Зачет	Незачет
Содержание соответствует теме.	1-4 баллов	
Обоснована актуальность темы, полно и логично изложен материал, сформулированы выводы.	1-4 баллов	
Сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему	1-4 баллов	
Соблюдены требования к оформлению, выдержан объём.	1-4 баллов	
Продуманное краткое выступление по теме, правильные ответы на дополнительные вопросы	1-4 баллов	
Итого	10-20 баллов	1-10 баллов

Примерная тематика рефератов:

I семестр

Описательно-аналитическое эссе. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление для себя и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Примечание: Если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема по одному из направлений: «История физической культуры и спорта», «Психофизические особенности человека занимающегося физической культурой или спортом», «Физическая культура, спорт и здоровье» и другие.

II семестр

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Особенности функционирования ЦНС.
6. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.

7. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
10. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
11. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
12. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
17. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
18. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
20. Формы и содержание самостоятельных занятий.

III семестр

1. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Современные популярные системы физических упражнений.
4. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
6. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
7. Основные формы занятий физическими упражнениями.

8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
11. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
12. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
13. Возможные формы организации тренировки в вузе.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
16. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
17. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
18. Физическая культура в быту.
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

IV семестр

1. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
2. Осанка и походка современного человека.
3. Лечебная гимнастика при миопии.
4. Основы самомассажа
5. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
6. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
7. Основные виды релаксации.
8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

9. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

11. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.

12. Характеристика производственной физической культуры.

13. Физическая культура в рабочее и свободное время.

14. Профилактика бытового и профессионального травматизма.

15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

16. Место ППФП в системе физического воспитания.

17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.

18. Методика подбора средств ППФП студентов.

19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

20. Определение физического развития.

21. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

22. Методы оценки физической работоспособности.

23. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.

24. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта

25. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

V семестр

1. Социальные функции физической культуры и спорта.

2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.

3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием напряжённой физической тренировки.

4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.

5. Утомление при физической и умственной работе.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
9. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
10. Формирование физической культуры личности студента (будущего учителя) средствами физической культуры и спорта.
11. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
13. Деятельность учителя (классного руководителя) в формировании у детей и подростков толерантных отношений в урочное и неурочное время во время занятий физической культурой и спортом.
14. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.
15. Личность и её формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Общение в спорте как социально-психологическое явление.
17. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
18. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.
19. Характеристика общения в спорте.
20. Психологический такт. Спортивная этика.
21. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.
22. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.
23. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Референтные группы.
24. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.
25. Болельщики как социально-психологическое явление.

VI семестр

1. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
3. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
4. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
5. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
7. Особенности занятий физической культурой с людьми различных возрастных групп.
8. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
9. Физическая культура в научной организации труда.
10. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
11. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
12. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
13. Формы активного проведения досуга.
14. Соревнования спортивных семей.
15. Основы физического воспитания молодой семьи.
16. Праздники здоровья.

Тесты

1. Название перемещения инертной массы приборов в пространстве:
А. метание
Б. прыжки
В. барьерный бег
Г. стрипль-чез
2. Страна, считающаяся родиной футбола:
А. США
Б. Россия
В. Англия

Г. Испания

3. Вид гимнастики, что относится к спортивным видам:

- А. лечебная гимнастика
- Б. утренняя гимнастика
- В. вечерняя гимнастика
- Г. художественная гимнастика

4. Вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м.

- А. кроссовый бег
- Б. стрипль-чез
- В. марафонский бег
- Г. бег с препятствиями

5. Какой вид спорта называют «Королевой спорта».

- А. легкая атлетика
- Б. художественная атлетика
- В. плавание
- Г. спортивная гимнастика

6. Определение термина «гигиена».

- А. наука об активном отдыхе
- Б. наука о чистоте
- В. наука о здоровье
- Г. наука о закалке

7. Какой вид спорта никогда не входил в программы Олимпийских игр Древней Греции.

- А. борьба
- Б. плавание
- В. бег
- Г. метание копья

8. В честь какого бога проводились античные Олимпийские игры:

- А. Аполлона — бога света, музыки и поэзии
- Б. Зевса — повелителя богов и людей
- В. Посейдона — богов морей
- г) Диониса — бога вина

9. Когда киевское «Динамо» стало чемпионом Европы?

- А. 1960 год
- Б. 1986 год
- В. 1975 год

10. Обязательно футбольная площадка должно иметь травяной покров?
А. да
Б. желательно
В. нет, но площадка должна быть ровный и без ям
11. Может ли игрок без разрешения арбитра покинуть пределы футбольного поля?
А. нет
Б. да
12. За счет каких движений усиливается отталкивание в прыжках?
А. за счет разгибания туловища
Б. за счет маха рук
В. за счет поворотов
13. Какая максимальная беговая дистанция занята действующей программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ для юношей?
А. 6000м
Б. 5000м
В. 3000м
14. Как называется увеличение скорости после старта?
А. старт
Б. стартовый бег
В. ускорение
15. Что такое физическое развитие?
А. это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни
Б. это уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств
В. это способность организма к физическим упражнениям и нагрузкам
16. Год, который считают датой проведения первых Олимпийских игр Древней Греции:
А. 200 г. н.э.
Б. 776 г. н.э.
В. 1050 г. н.э.
Г. 135 г. н.э.
17. Кто имел право участвовать в олимпийских соревнованиях в Древней Греции:
А. Вольнорожденные греки, которые не нарушали закон
Б. Все желающие

- В. Состоятельные греки
- Г. Женщины.

18. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является

- А. Римский император Феодосий I
- Б. барон Пьер де Кубертен
- В. Философ-мыслитель древности Аристотель
- Г. Хуан Антонио Самаранч

19. Упражнение, которое относится к акробатическим.

- А. вис на перекладине
- Б. опорный прыжок
- В. гимнастический козел
- Г. перекат вперед

20. Верховная власть в олимпийском движении:

- А. Международная олимпийская академия
- Б. Международный олимпийский комитет
- В. Международная ассоциация спортивных федераций
- Г. Международный олимпийский конгресс.

21. Кто составляет олимпийскую клятву:

- А. Спортсмены
- Б. Спортсмены и судьи
- В. Спортсмены, судьи и зрители
- Г. Судьи.

22. Каждого високосного года у алтаря возле храма Геры от солнечных лучей вспыхивает пламя — олимпийский огонь. Укажите, где именно его зажигают:

- А. В Олимпии
- Б. В Афинах
- В. В Спарте
- Г. В олимпийском отеле.

23. Наиболее экономный и скоростной способ плавания:

- А. Кроль на груди
- Б. Кроль на спине
- В. Баттерфляй
- Г. Брасс.

24. Год создания игры в волейбол:

- А. 1885 г.
- Б. 1910 г.

В. 1895.

Г. 1875.

25. Количество игроков из каждой команды, одновременно находящихся на игровой площадке во время игры в волейбол:

А. По 8 игроков

Б. По 5 игроков

В. По 6 игроков

Г. По 7 игроков.

26. Гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:

27. Упражнение, направленное на профилактику нарушений и коррекцию осанки:

28. Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже хвата:

29. Как называется привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения

30. Одним из основных физических качеств является:

31. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

32. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

33. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

34. Основные физические качества

35. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

36. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

37. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения

38. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
39. Полный состав волейбольной команды:
40. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...
41. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
42. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
43. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
44. Ошибками в волейболе считаются...
45. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...
46. Высота волейбольной сетки для мужских команд:
47. Высота волейбольной сетки для женских команд:
48. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви
49. «Бич – волей» - это:
50. Количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

ТЕСТЫ

1. Предмет криминалистики - это:
 - А) закономерности механизма преступления, возникновения информации о преступлении и его участниках, собирания, исследования и использования доказательств и, основанные на познании этих закономерностей специальные методы и средства судебного исследования и предотвращения преступлений;
 - Б) система приемов и методов по раскрытию и расследованию преступлений;
 - В) научное понятие включающее: введение в криминалистику, криминалистическую технику, криминалистическую тактику и криминалистическую методику;
 - Г) закономерности предупреждения преступлений.
2. Задачами криминалистики являются:

А) познание объективных закономерностей, составляющих основу предмета науки;

Б) совершенствование имеющихся и разработка новых тактических приемов проведения следственных действий;

В) совершенствование имеющихся и разработка новых технико-криминалистических средств и методов собирания и исследования доказательств;

Г) совершенствование имеющихся и разработка новых методик расследования и предупреждения различных видов преступлений};

Д) все ответы правильные.

3. Систему науки криминалистики составляют следующие элементы:

А) криминалистическая методика, криминалистическая тактика, криминалистическая экспертиза, криминалистическая техника;

Б) криминалистическая техника, организация расследования преступлений, методологические основы криминалистики;

В) общая теория криминалистики (методологические основы), криминалистическая техника, криминалистическая тактика, криминалистическая методика;

Г) организация расследования преступлений, методологические основы, криминалистическая техника, криминалистические версии, криминалистическая тактика, криминалистическая методика.

4. К специальным методам науки криминалистики относятся:

А) наблюдение, сравнение, эксперимент;

Б) измерение, сопоставление, описание;

В) сравнение, описание, моделирование, наблюдение;

Г) методы криминалистической идентификации, дактилоскопии, одорологии, планирования расследования.

5. Кто впервые употребил термин “криминалистика” для обозначения науки о раскрытии преступлений:

А) А.Бертильон;

Б) Г.Гросс;

В) Е.Ф.Буринский;

Г) В.Гершель;

Д) Г.Фолдс.

6. Конечная цель криминалистической идентификации:

А) установление тождества конкретного объекта;

- Б) дифференциация объектов;
- В) классификация объектов;
- Г) установление природы объекта.

7. Конечная цель диагностических исследований:

- А) установление тождества конкретного объекта;
- Б) установление свойств и состояний объектов;
- В) установление целого по частям;
- Г) установление групповой принадлежности.

8. Назовите основной способ фиксации следов преступлений:

- А) изготовление слепков;
- Б) фотосъемка;
- В) описание в протоколе;
- Г) составление схем;
- Д) копирование следов на различные материалы.

9. Исследовательская фотография применяется:

- А) оперативными работниками при проведении оперативно-розыскных мероприятий;
- Б) следователями при производстве следственных действий;
- В) специалистом, участвующим в осмотре места происшествия;
- Г) экспертом при производстве экспертиз;
- Д) при организации криминалистических учетов

10. Конкретного человека можно идентифицировать по:

- А) следам рук;
- Б) следам губ;
- В) следам крови;
- Г) следам зубов;
- Д) все ответы правильные.

11. Задачами судебной баллистики являются:

- А) разработка рекомендаций по использованию ручного огнестрельного оружия;
- Б) разработка методов, средств, приемов собирания и исследования следов выстрела, огнестрельного оружия и боеприпасов;
- В) разработка средств индивидуальной защиты от огнестрельного оружия;
- Г) установление физического состояния стрелявшего;
- 1) {все ответы правильные;

12. По форме различают следующие виды гильз:
- А) цилиндровые, конические, фигурные;
 - Б) цилиндрические, конусообразные, бутылочные;
 - В) трубчатые, конусообразные, бутылочные;
 - Г) цилиндрические, конические, бутылочные;
 - Д) цилиндровые, конусные, неправильной формы.
13. Назовите признаки места взрыва:
- А) наибольшее скопление осколков оболочки взрывного устройства;
 - Б) наличие воронки в грунте и наибольшие разрушения в помещениях;
 - В) очаги возникновения пожара;
 - Г) наличие остатков средств взрывания;
 - Д) все ответы правильные.
14. К объектам технико-криминалистического исследования документов относится:
- А) документы - вещественные доказательства;
 - Б) денежные купюры;
 - В) печати и штампы;
 - Г) машинописные тексты;
 - Д) все ответы правильные.
15. Не относится к общим признакам почерка:
- А) стиль;
 - Б) связность;
 - В) выработанность;
 - Г) разгон;
 - Д) размер.
16. К собственным признакам внешности человека относятся:
- А) предметы одежды, носильные вещи;
 - Б) постоянные и носимые;
 - В) общефизические, анатомические и функциональные;
 - Г) постоянные и сопутствующие;
 - Д) {все ответы правильные.
17. Существуют следующие три вида субъективных портретов:
- А) сигалетический, словесный, рисованный;

- Б) рисованный, фотографический, словесный;
- В) композиционно-рисованный, композиционно-фотографический, рисованный;
- Г) фотографический, композиционно-рисованный, сигналетический;
- Д) композиционно-фотографический, словесный, фоторобот.

18. К элементам ушной раковины человека не относится:

- А) слуховое отверстие;
- Б) козелок;
- В) завиток;
- Г) фильтр;
- Д) противокозелок.

19. Существуют следующие виды учетов:

- А) оперативно-справочные, экспертно-криминалистические, справочно-информационные;
- Б) криминалистические, оперативно-справочные, розыскные;
- В) справочно-информационные, криминалистические, экспертные};
- Г) экспертно-криминалистические, оперативно-криминалистические, справочно-криминалистические;
- Д) оперативно-информационные, экспертные, следственно-криминалистические.

20. Не содержится в системе ИЦ МВД:

- А) алфавитно-дактилоскопический учет;
- Б) учет поддельных денежных знаков;
- В) учет утраченного, выявленного и похищенного огнестрельного нарезного оружия;
- Г) учет похищенных и изъятых номерных вещей;
- Д) учет угнанных, похищенных, задержанных и “бесхозных” автотранспортных средств.

21. Какой из названных учетов не осуществляется экспертно-криминалистическими подразделениями МВД РФ:

- А) учет похищенного и изъятого антиквариата};
- Б) учет поддельных медицинских рецептов};
- В) учет пуль, гильз и патронов со следами оружия};
- Г) учет лиц по признакам внешности};
- Д) учет следов рук, изъятых с мест происшествий}.

22. В чем основное криминалистическое значение микрообъектов:

- А) в возможности идентификации источника их

происхождения;

Б) в возможности установления их групповой принадлежности;

В) в том, что они всегда остаются на месте происшествия, даже в случае уничтожения преступником иных следов;

Г) в возможности их экспертного исследования;

Д) все ответы правильные.

23. Надежность результатов одорологической выборки повышает:

А) проведение выборки по возможности сразу же после изъятия запахового следа;

Б) неоднократная выборка того же объекта разными собаками;

В) использование для производства выборки предмета-следоносителя, а не консервированного запахового следа;

Г) уменьшение предъявляемых для выборки объектов};

Д) все ответы правильные.

24. Основанием для построения версий являются:

А) любые фактические данные, полученные процессуальным и оперативно-розыскным путем;

Б) только фактические данные, полученные процессуальным путем;

В) только фактические данные, полученные оперативно-розыскным путем;

Г) только фактические данные, полученные из криминалистических учетов и архивных материалов.

25. Элементами планирования расследования являются (выбрать правильные с учетом их логической последовательности):

А) составление плана расследования, построение версий, способы проверки версий, применение технико-криминалистических средств;

Б) изучение информации о преступлении, определение задач планирования, определение направления расследования (выдвижение версий), выведение следствий из версий, определение следственных действий и оперативно-розыскных мероприятий, определение исполнителей и сроков исполнения запланированных мероприятий, взаимодействие следователя с органами дознания и специалистами

В) составление схем документооборота, товарооборота, преступных связей, составление плана расследования, построение версий;

Г) изучение информации о преступлении, определение

следственных действий и оперативно-розыскных мероприятий.

26. Криминалистическая техника – это учение о _____, используемых в производстве следственных действий, судебных экспертиз и оперативно-розыскных мероприятий для обнаружения и исследования источников информации в целях получения достоверных сведений об обстоятельствах расследуемого события.

27. Криминалистическая (судебная фотография) – это отрасль криминалистической техники, предметом которой являются _____ и методы их использования для разрешения соответствующих задач в производстве следственных действий, судебных экспертиз и оперативно-розыскных мероприятий.

28. Трасология – это _____ - отображения рельефа поверхности материальных объектов, о средствах и методах их обнаружения и исследования.

29. Криминалистическое оружиеведение – это учение о средствах и методах исследования оружия и _____ в целях получения информации об обстоятельствах уголовного дела.

30. Оружие – это _____ и предметы, конструктивно предназначенные для поражения живой или иной цели, подачи сигналов.

31. Холодное оружие – это устройство, _____ предназначенное для нанесения серьезных телесных повреждений человеку или животному с помощью мускульной силы человека в ближнем бою.

32. Документоведение – это средства и методы исследования письменных документов в уголовном _____ в целях установления автора, исполнителя, подлинности документа и других обстоятельств расследуемого события.

33. Габитоскопия – это учение о средствах и методах собирания, исследования и использования данных о _____ в целях идентификации личности и установления других обстоятельств, имеющих отношение к расследуемому

событию.

34. Криминалистическая одорология – это учение о _____, средствах и методах его обнаружения, изъятия, консервации, исследования в целях установления его источника и других обстоятельств, имеющих отношение к расследуемому событию.

35. Криминалистическая регистрация – это система учетов различных _____ – источников криминальной информации.

36. Основными принципами судебно-экспертной деятельности являются _____, соблюдение прав и свобод человека и гражданина, прав юридического лица, также независимости эксперта, объективности, всесторонности и полноты исследований.

37. Под тактическими приемами понимают наиболее рациональные способы производства _____ действий, включая наиболее целесообразную линию поведения следователя (дознателя) в общении с другими участниками уголовного процесса в целях обнаружения и исследования источников информации.

38. Следственный осмотр – это процессуальное _____ действие, направленное на исследование обстановки места происшествия, местности, жилища, иного помещения, на обнаружение, фиксацию и исследование следов, предметов, документов и других источников информации в целях получения сведений о происшедшем событии и отдельных его обстоятельствах.

39. Допрос – это следственное действие, содержанием которого является получение и фиксация показаний свидетеля, потерпевшего, подозреваемого, обвиняемого, эксперта или специалиста об известных им фактах, имеющих значение для _____ по уголовному делу о преступном событии.

40. Предъявление для опознания – следственное действие, состоящее в установлении опознающим _____, сходства или различия ранее наблюдавшегося им объекта по приметам, сохранившимся в его памяти.

41. Проверка показаний на месте – следственное действие, содержанием которого является получение на месте происшествия от ранее допрошенного лица _____ о проверяемых обстоятельствах расследуемого события.

42. Следственный эксперимент – следственное действие, содержанием _____ которого _____ является _____ проверяемого события посредством опытных действий, проводимых с целью проверки возможности или невозможности существования в определенных условиях тех или иных обстоятельств, имеющих значение для дела.

43. При наружном общем осмотре трупа – фиксируется местоположение трупа на месте происшествия, _____ трупа, внешний вид одежды, находящейся на трупе; орудия причинения смерти, механически соединенные с трупом, их положение, состояние, признаки.

44. На детальной стадии осмотра трупа можно изменять его положение, позу, _____. При этом осматривается ложе трупа; предметы одежды, находящейся на трупе; тело трупа.

45. Очная ставка – одновременный допрос по одним и тем же обстоятельствам двух ранее _____ лиц для выяснения причин существенных противоречий в показаниях допрашиваемых и их устранения в целях установления истины.

46. Расследование преступления «по горячим следам» - раскрытие преступления в максимально короткие сроки (три – десять дней) с момента _____ его признаков или поступления сообщения о нем.

47. Задачи расследования преступления – это установление личности преступника, его _____ и задержание; создание информационной и доказательственной базы для проведения дальнейшего полного расследования преступления.

48. Структура организованной преступной группы (ОПГ) – лидер, _____, наиболее активные, авторитетные члены преступного сообщества; рядовые члены.

49. Изнасилование – половое сношение мужчины с женщиной, осуществляемое против ее воли и согласия с применением _____ насилия, угроз (психического насилия)

или с использованием беспомощного состояния потерпевшей.

50. Следственные ситуации, складывающиеся при возбуждении уголовного дела, при расследовании нарушений правил пожарной безопасности – причина возникновения пожара и лицо, виновное в нарушении правил пожарной безопасности, _____; причина пожара известна, но не известно виновное лицо; причина возникновения пожара и виновное лицо известны.

Пояснительная записка по методике оценивания контрольной работы:

Показатели и критерии оценивания контрольной работы	Шкала оценивания контрольной работы	
	Зачет	Незачет
Тестирование: 50 вопросов 1 правильный ответ равен 1 баллу	30-50 баллов	1-29 баллов