

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 06.07.2023 13:48:36

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b4f1de8ae0d

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

**Институт**

**Кафедра**      Физического воспитания

**УТВЕРЖДЕНО**  
Ученым советом Университета  
(протокол № 11 от 30 мая 2023 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|  |   |
|--|---|
| <b>Наименование дисциплины</b>                             | ФТД.03 Спортивные единоборства  |
| <b>Основная профессиональная образовательная программа</b> | 40.03.01 Юриспруденция программа<br>Обеспечение законности и правопорядка |

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2023

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

**Институт**

**Кафедра**      Физического воспитания

**АННОТАЦИЯ**

|  |   |
|--|---|
| <b>Наименование дисциплины</b>                             | ФТД.03 Спортивные единоборства  |
| <b>Основная профессиональная образовательная программа</b> | 40.03.01 Юриспруденция программа<br>Обеспечение законности и правопорядка |

Самара 2023

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

**Институт**

**Кафедра**      Физического воспитания

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета  
(протокол № 11 от 30 мая 2023 г.)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

|  |   |
|--|---|
| <b>Наименование дисциплины</b>                             | ФТД.03 Спортивные единоборства  |
| <b>Основная профессиональная образовательная программа</b> | 40.03.01 Юриспруденция программа<br>Обеспечение законности и правопорядка |

## 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

## Содержание (ФОС)

Стр.

- 6.1 Контрольные мероприятия по дисциплине
- 6.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 6.3 Паспорт оценочных материалов
- 6.4 Оценочные материалы для текущего контроля
- 6.5 Оценочные материалы для промежуточной аттестации
- 6.6 Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

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

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Спортивные единоборства входит в перечень факультативных дисциплин блока ФТД. Факультативные дисциплины

Предшествующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка, Адаптивная физическая культура

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

Изучение дисциплины Спортивные единоборства 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):  |
|  | способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни | использовать основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации | основами знаний о физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации |

## 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 5           | Сем 6     |
| Контактная работа, в том числе:                                  | 72.15/2         | 72.15/2   |
| Занятия семинарского типа  | 72/2            | 72/2      |
| Индивидуальная контактная работа (ИКР)                           | 0.15/0          | 0.15/0    |
| Самостоятельная работа:  | 17.85/0.5       | 17.85/0.5 |
| Промежуточная аттестация   | 18/0.5          | 18/0.5    |
| Вид промежуточной аттестации:                                    |                 |           |
| Зачет  | Зач             | Зач       |
| Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы | 108             | 108       |
| Зачетные единицы   | 3               | 3         |

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Спортивные единоборства представлен в таблице.

**Разделы, темы дисциплины и виды занятий**

**Очная форма обучения**

| №<br>п/п | Наименование темы (раздела)<br>дисциплины | Контактная работа         |            |     | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе |
|----------|---|---------------------------|------------|-----|------------------------|--|
|          |   | Занятия семинарского типа |            | ИКР |                        |  |
|          |   | Практич. занятия          | ГКР        |     |                        |  |
| 1.       | Общая физическая подготовка               | 72                        |            |     | 17,85                  | УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3  |
| 2.       | Спортивно-техническая подготовка          | 72                        |            |     | 17,85                  | УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3  |
|          | Контроль                                  | 36                        |            |     |                        |  |
|          | <b>Итого</b>                              | <b>144</b>                | <b>0.3</b> |     | <b>35.7</b>            |  |

**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            | Обучение технике бега на короткие, средние, длинные дистанции          |
|      |  | практическое занятие            | Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции |
|      |  | практическое занятие            | Силовая подготовка   |
|      |  | практическое занятие            | Скоростно-силовая подготовка   |
|      |  | практическое занятие            | Воспитание общей выносливости  |
|      |  | практическое занятие            | Воспитание скоростно-силовой выносливости                              |
|      |  | практическое занятие            | Воспитание гибкости  |
|      |  | практическое занятие            | Воспитание специальной выносливости                                    |
|      |  | практическое занятие            | Воспитание силовой выносливости  |
| 2.   | Спортивно-техническая подготовка       | практическое занятие            | История Бокса  |
|      |  | практическое занятие            | Обще физическая подготовка в Боксе                                     |
|      |  | практическое занятие            | Обучение техники в Боксе   |
|      |  | практическое занятие            | Бокс. Правила поведения и участие в соревнованиях по Боксу.            |
|      |  | практическое занятие            | Бокс. Постановка удара в Боксе   |
|      |  | практическое занятие            | Бокс. Судейство на соревнованиях по Боксу                              |
|      |  | практическое занятие            | Бокс. Учебно-тренировочные бои   |
|      |  | практическое занятие            | Бокс. Работа на мешках.  |

\*\* 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 (научное эссе)<br>- тестирование |
| 2.   | Спортивно-техническая подготовка       | - подготовка доклада (научное эссе)<br>- 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. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515801>

##### Дополнительная литература

1. Литвинов, С. А. Каратэ : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08900-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516922>  
Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911>

##### Литература для самостоятельного изучения

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. — МО. — М.: Гардарики, 2008. — 366 с.
3. История физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / Б. Р. Голощапов. — УМО, 4-е изд. исправ. — М.: Изд. центр «Академия», 2007. — 312с.
4. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. — Самара: СГЭУ, 2009. — 220 с.
5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учебник / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. — УМО, 2-е изд. стереотип. — М.: Academia, 2007. — 400с.
6. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. — МО. — М.: ЮНИТИ, 2009. — 431 с.
7. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. — МО. — М.: Гардарики, 2007. — 448 с.



## 5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business
2. Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

## 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. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)
3. 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 практических занятий (занятий семинарского типа) | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций                     | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации                | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Помещения для самостоятельной работы  | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования              | Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования   |
| Спортивный зал  | Спортивное оборудование и инвентарь   |

**5.6 Лаборатории и лабораторное оборудование**  
**Не предусмотрено**

**6. Фонд оценочных средств по дисциплине Спортивные единоборства:**

**6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине**

| <b>Вид контроля</b>    | <b>Форма контроля</b>                                 | <b>Отметить<br/>нужное<br/>знаком<br/>« + »</b> |
|------------------------|---|---|
| Текущий контроль       | Оценка докладов (научное эссе)                        | +   |
|                        | Устный/письменный опрос                               | -   |
|                        | Тестирование  | +   |
|                        | Практические задачи                                   | -   |
|                        | Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения) | -   |
| Промежуточный контроль | Зачет   | +   |

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования, утвержденными Ученым советом ФГАОУ ВО СГЭУ, протокол № 11 от 30.05.2023; 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):  |
|  | способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни | использовать основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации | основами знаний о физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации |
| Пороговый                                    | Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры.  | Уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.   | Владеть навыками применения средств и методов физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.  |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Стандартный (в дополнение к пороговому)              | Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.   | Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.  | Владеть навыками использования средств физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.  |
| Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному) | Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением средств и методов физической культуры. | Уметь применять средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

### 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

<https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=1990>

#### Примерная тематика докладов (научное эссе)

| Раздел дисциплины           | Темы   |
|-----------------------------|--|
| Общая физическая подготовка | 1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. |

|   |   |
|---|---|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда.</li> <li>3. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях.</li> <li>4. Основы физического воспитания молодой семьи.</li> <li>5. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах.</li> <li>6. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон).</li> <li>7. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.).</li> <li>8. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста.</li> <li>9. Спорт в системе социальных явлений.</li> <li>10. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента).</li> <li>11. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.</li> </ol> |
| <p>Спортивно-техническая подготовка</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика оценки логического мышления в боксе.</li> <li>2. Критерии оценки развития интеллектуальных качеств.</li> <li>3. Методика оценки уровня развития воспитания.</li> <li>4. Методика оценки уровня развития двигательной памяти.</li> <li>5. Методика оценки оперативной памяти.</li> <li>6. Методика оценки творческого мышления у занимающихся боксом.</li> <li>7. Основы методики воспитания двигательных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>8. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>9. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>10. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.</li> </ol>  |

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

<https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=1990>

К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?

- спорт;
- культура;
- научно-технический прогресс;
- физическое воспитание.

В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

- ориентация на развитие биологической базы и физических потенций человека;
- формирование эстетических вкусов занимающихся;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки человека;
- укрепление здоровья и формирование здоровья детей.

Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?

- «фоновая» физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, базовая физическая культура, спорт;
- физическое воспитание, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка;
- физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация;
- базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?

- физическое воспитание;
- спорт;
- физическая рекреация;
- двигательная реабилитация.

От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния здоровья человека?

- генетика, биология человека;
- внешняя среда, природно-климатические условия;
- образ жизни;
- здравоохранение, медицинская активность.

Какие из нижеперечисленных составляющих определяют здоровье человека?

- полное физическое, духовное, сексуальное и социальное благополучие;
- приспособление к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды;
- отсутствие болезней и физических дефектов;
- приспособление к естественному процессу старения.

Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?

- приседания;
- упражнения с отягощением;
- бег;
- ходьба босиком по ребристой поверхности.

Какие из перечисленных ниже средств используются для закаливания организма?

- водные процедуры;
- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика.

К каким возрастным периодам относятся долгожители?

- 70-79 лет;
- 80-89 лет;
- 90-99 лет;
- 100 лет и старше.

Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?

- мезоциклы;
- биологические ритмы;
- социальные ритмы;
- ритмы жизнедеятельности.

В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?

- 8-10 ч;
- 10-12 ч и 16-18 ч;
- 12-14 ч и 18-20 ч;
- 14-16 ч и после 20 ч.

При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое

восстановление функции организма к исходному состоянию?

- активный отдых;
- пассивный отдых;
- смешанный (активно-пассивный) отдых.

Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?

- снижение работоспособности;
- ощущение усталости;
- изменение частоты движений;
- развитие процесса торможения в ЦНС.

Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности?

- умственное;
- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма?

- футбол;
- теннис;
- плавание;
- фехтование.

Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении;
- физические упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности?

- 2 раза;
- 3 раза;
- 4-5 раз.

Каков объем двигательной активности студента?

- 6-10 ч в неделю;
- 10-14 ч в неделю;
- 14-21 ч в неделю;
- 21-28 ч в неделю.

Через какой промежуток времени необходимо выполнять физические упражнения в течение учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности?

- через 1-1,5 ч;
- через 1,5-2 ч;
- через 2-2,5 ч;
- через 2,5-3 ч.

Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?

- изменение величины пульса;
- динамика показателей легочной вентиляции;
- динамика сдвигов потребления кислорода;
- скорость движения.

**Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности студентов**

| №<br>п/п | Направленность теста  | Пол  | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|----------|---|------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|          |   |      | 4               | 3     | 2     | 1     |       |
| 1.       | Скоростно-силовая подготовленность:   |      |                 |       |       |       |       |
|          | Бег 100 м (с)   | муж. |                 | 13,8  | 14,0  | 14,3  | 14,5  |
|          |   | жен. |                 | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7  |
|          | Прыжок в длину с места  | муж. |                 | 240   | 230   | 220   | 210   |
|          |   | жен. |                 | 180   | 170   | 160   | 150   |
| 2.       | Силовая подготовленность (по выбору):   |      |                 |       |       |       |       |
|          | Подтягивание на перекладине (раз)   | муж. |                 | 15    | 12    | 9     | 7     |
|          | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)                           | муж. |                 | 15    | 12    | 9     | 7     |
|          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)                                      | муж. |                 | 50    | 40    | 30    | 20    |
|          | В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)  | муж. |                 | 10    | 7     | 5     | 3     |
|          | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) | жен. |                 | 60    | 50    | 40    | 30    |
|          | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)                              | жен. |                 | 20    | 16    | 10    | 6     |
|          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз)             | жен. |                 | 20    | 16    | 10    | 6     |
|          | Приседания на одной ноге, опора о стену (раз)   | жен. |                 | 12    | 10    | 8     | 6     |
| 3.       | Гибкость:   |      |                 |       |       |       |       |
|          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)          | муж. |                 | +13   | +8    | +6    | +4    |
|          |   | жен. |                 | +16   | +11   | +8    | +5    |
| 4.       | Общая выносливость (по выбору):   |      |                 |       |       |       |       |
|          | Бег 2000 м (мин, с)   | жен. |                 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
|          | Бег 3000 м (мин, с)   | муж. |                 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,00 |
|          | Бег 5000 м (мин, с)   | муж. |                 | 20,15 | 21,00 | 22,00 | 22,30 |
|          |   | жен. |                 | 22,30 | 23,30 | 24,50 | 25,40 |

### 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. |                 | 4  | 3  | 2  |  |
|  |   | жен. |                 | 4  | 3  | 2  |  |
| Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков) | муж.  |      | 4               | 3  | 2  |    |  |
|  | жен.  |      | 4               | 3  | 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.  | 4  | 3  | 2  |  |
|   |   | жен.  | 4  | 3  | 2  |  |
|   | Волейбол  |       |    |    |    |  |
|   | Передача мяча двумя руками сверху (количество передач .)  | муж.  | 10 | 8  | 6  |  |
|   |   | жен.  | 8  | 6  | 4  |  |
|   | Передача мяча двумя руками снизу (количество передач.)  | муж.  | 10 | 8  | 6  |  |
|   |   | жен.  | 8  | 6  | 4  |  |
|   | Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток)   | муж.  | 4  | 3  | 2  |  |
|   |   | жен.  | 4  | 3  | 2  |  |
|   | Передача мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10 передач)  | муж.  | 8  | 7  | 5  |  |
|   |   | жен.  | 7  | 6  | 4  |  |
|   | Настольный теннис   |       |    |    |    |  |
|   | Удар толчком слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)  | Муж.  | 30 | 25 | 20 |  |
|   | Жен.  | 25    | 22 | 19 |    |  |
| Накат слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)       | Муж.  | 20    | 18 | 16 |    |  |
|   | Жен.  | 18    | 16 | 14 |    |  |
| Накат справа по диагонали (кол-во раз) (2,4)      | Муж.  | 20    | 18 | 16 |    |  |
|   | Жен.  | 18    | 16 | 14 |    |  |
| Накат справа по прямой (кол-во раз) (2,4)         | Муж.  | 20    | 18 | 16 |    |  |
|   | Жен.  | 18    | 16 | 14 |    |  |
| Игра на счет по правилам соревнований (4 семестр) | Муж   | зачёт |    |    |    |  |
|   | Жен.  | зачёт |    |    |    |  |

### 6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

| Раздел дисциплины           | Вопросы  |
|-----------------------------|--|
| Общая физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>2. Методы физического воспитания.</li> <li>3. Основы обучения технике движений в физическом воспитании.</li> <li>4. Характеристика знаний, двигательных умений и навыков в физическом воспитании.</li> <li>5. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры.</li> <li>6. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания.</li> <li>7. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания.</li> <li>8. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания.</li> <li>9. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания.</li> <li>10. Физическое качество "гибкость" и методы ее воспитания.</li> <li>11. Перенос физических качеств.</li> <li>12. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.</li> <li>13. Формы занятий физическими упражнениями.</li> </ol> |



|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.</li> <li>15. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи.</li> <li>16. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи.</li> <li>17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.</li> <li>18. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.</li> <li>19. Физическая подготовка.</li> <li>20. Техническая подготовка.</li> <li>21. Тактическая подготовка.</li> <li>22. Психическая подготовка.</li> <li>23. Объем и интенсивность физических нагрузок.</li> <li>24. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</li> <li>25. Энерготраты при физических нагрузках различной интенсивности.</li> </ol>   |
| Спортивно-техническая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя.</li> <li>2. Тактическая подготовка спортсменов в боксе.</li> <li>3. Формирование точности ударных движений в боксе.</li> <li>4. Основные параметры, фазы и элементы координации в боксе.</li> <li>5. Круговая тренировка в развитии специальной выносливости боксеров на этапе спортивного совершенствования.</li> <li>6. Теоретические основы спортивной тактики.</li> <li>7. Теория и практика физической культуры.</li> <li>8. Варианты технико-тактического применения ударов в боксе.</li> <li>9. Основы обучения ближнему бою в боксе.</li> <li>10. Новые подходы к развитию ловкости у боксеров.</li> <li>11. Кодирование движений и действий в учебно-тренировочных занятиях по боксу со студентами-новичками.</li> <li>12. Основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью боксеров.</li> <li>13. История возникновения и развития бокса.</li> <li>14. Бокс в системе физического воспитания вуза.</li> <li>15. Правила соревнований по боксу.</li> </ol> |

#### 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                         |