

Документы
Информация о владельце: **Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Самарский государственный экономический университет"**
ФИО: Кандрашина Елена Александровна
Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»
Дата подписания: 22.07.2026 14:32:38
Уникальный программный ключ:
2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «КАРАТЭ»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) подготовки: Предпринимательство и управление проектами

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 4 года

Объем:
в зачетных единицах: 28 з.е.
в академических часах: 1 008 ак.ч.

г. Самара, 2026

Разработчики:

Не имеет Савельева О. В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденного приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 970, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по работе с инвестиционными проектами", утвержден приказом Минтруда России от 23.09.2024 № 497н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Институт менеджмента	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Трошина Е. П.	Рассмотрено	27.05.2026, № 7

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи изучения дисциплины:

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

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

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Каратэ» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

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

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

УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Первый семестр	144	4	66	66	0,15	59,85	Зачет
Второй семестр	144	4	72	72	0,15	53,85	Зачет
Третий семестр	144	4	72	72	0,15	53,85	Зачет
Четвертый семестр	144	4	66	66	0,15	59,85	Зачет
Пятый семестр	144	4	60	60	0,15	65,85	Зачет
Шестой семестр	144	4	60	60	0,15	65,85	Зачет
Седьмой семестр	144	4	36	36	0,15	89,85	Зачет
Всего	10008	28	432	432	1,05	448,95	126

5. Содержание дисциплины (модуля)

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

Наименование раздела, темы	лекционные занятия	лабораторная работа
----------------------------	--------------------	---------------------

	Всего	Практичес	Самостоят
Раздел 1. Общая физическая подготовка	440	218	222
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	38	20	18
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние дистанции	46	24	22
Тема 1.3. Обучение технике бега на длинные дистанции	48	26	22
Тема 1.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	52	26	26
Тема 1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	56	26	30
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	56	26	30
Тема 1.7. Силовая подготовка	50	24	26
Тема 1.8. Скоростно-силовая подготовка	48	24	24
Тема 1.9. Воспитание общей выносливости	46	22	24
Раздел 2. Спортивно-техническая подготовка	442	214	226,95
Тема 2.1. Комбинации ударов руками	42	20	22
Тема 2.2. Комбинации ударов ногами	46	24	22
Тема 2.3. Комбинации ударов руками и ногами	48	24	24
Тема 2.4. Комбинации блокирующих действий руками и атакующих действий руками	48	24	24
Тема 2.5. Комбинации блокирующих действий руками и атакующих действий ногами	50	26	24
Тема 2.6. Комбинации блокирующих действий ногами и атакующих действий руками	52	26	26
Тема 2.7. Комбинации блокирующих действий ногами и атакующих действий ногами	54	26	28
Тема 2.8. Моделирование учебных поединков	52	24	28
Тема 2.9. Моделирование учебных соревнований	50	20	28,95

5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Научное эссе Сдача контрольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке Тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет

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

6. Оценочные материалы текущего контроля

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

[illegible]

1. Общая физическая подготовка Тестирование

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Выберите один вариант ответа Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг		УК-7
	Ответ:	В	

2	Выберите один вариант ответа Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими? А – 30 м, 50 м; Б – 60 м, 100 м, 200 м, 400 м; В – 50 м, 110 м, 450 м; Г – 150 м, 300 м, 600 м Ответ: Б	УК-7												
3	Выберите один вариант ответа В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел. Ответ: Б	УК-7												
4	Выберите один вариант ответа Сколько игроков должно находиться на игровой площадке у каждой из команд во время волейбольной встречи? А – 5 чел; Б – 6 чел; В – 8 чел; Г – 10 чел. Ответ: Б	УК-7												
5	Выберите один вариант ответа Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка. Ответ: Б	УК-7												
6	Установите соответствие между спортивными играми и их характеристиками: 1. Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол 4. Гандбол А- Игра с мячом на прямоугольной площадке между двумя командами по 5 игроков, цель - забросить мяч в корзину соперника Б- Командная игра с мячом на травяном или искусственном поле, где необходимо забить мяч в ворота соперника, используя только ноги В- Игра через сетку, где команды по 6 игроков стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки Д- Ручной мяч, командная игра, где игроки передают мяч друг другу руками и стремятся забросить его в ворота соперника <table><tr><td>Компоненты ЗОЖ</td><td>Примеры</td></tr><tr><td>1) Рациональное питание</td><td>А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке</td></tr><tr><td>2) Регулярная физическая активность</td><td>Б) Отказ от курения и употребления алкоголя</td></tr><tr><td>3) Соблюдение режима труда и отдыха</td><td>В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион</td></tr><tr><td>4) Профилактика вредных привычек</td><td>Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов</td></tr><tr><td>5) Закаливание</td><td>Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны</td></tr></table> Ответ: 1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д	Компоненты ЗОЖ	Примеры	1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке	2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя	3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион	4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов	5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны	УК-7
Компоненты ЗОЖ	Примеры													
1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке													
2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя													
3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион													
4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов													
5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны													
7	Установите соответствие между спортивными элементами/терминами и их характеристиками: 1-Дриблинг 2-Эйс 3-Фол в нападении 4- Офсайд Характеристики: А- Положение "вне игры", когда атакующий игрок находится ближе к линии ворот противника, чем мяч и предпоследний игрок обороняющейся команды Б- Подача в волейболе, при которой мяч сразу приносит очко подающей команде, не коснувшись игроков принимающей стороны В- Ведение мяча с изменением направления и скорости, применяемое для обыгрыша соперника Д- Нарушение правил в баскетболе, когда нападающий игрок, владеющий мячом, сталкивается с защитником, находящимся в правильной защитной стойке	УК-7												

	Аспект компетенции 1) Знание норм ЗОЖ 2) Умение применять нормы ЗОЖ 3) Владение навыками ЗОЖ 4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность 5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Применение в жизни А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек. Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих	
	Ответ:	1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А	
8	Установите соответствие между видами физических упражнений и развиваемыми физическими качествами. К каждой позиции из первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. 1) Бег на длинные дистанции (5–10 км) - А) Сила 2) Подтягивания на перекладине - Б) Быстрота 3) Спринтерский бег на 100 м – В)Выносливость 4) Прыжки в длину с места – Г) Гибкость 5) Упражнения на растяжку (стретчинг) – Д) Скоростно силовые качества 6) Упражнения с балансировочной платформой (босу) - Ж) Ловкость	Ответ: 1-В 2-А 3-Б 4-Д 5-Г 6-Ж	УК-7
9	Студенту было дано задание провести общеразвивающую разминку в своей группе. Он показывал упражнения на разные группы мышц. Определите последовательность применения упражнений. А- упражнения на мышцы стоп Б- упражнения на мышцы пресса (живота) В- упражнения на мышцы шеи Г- упражнения на мышцы рук Д- упражнения на мышцы ног Е- упражнения на мышцы спины	Ответ: 1-В 2-Г 3-Е 4-Б 5-Д 6-А	УК-7
10	Университет планирует провести «День здоровья» для студентов. Определите последовательность этапов организации мероприятия? А- Создание оргкомитета мероприятия Б- разработать систему награждения победителей В- составить список приглашенных гостей Г- разработать положение о мероприятии Д- просчитать смету расходов на мероприятие Е-пригласить волонтеров и судейскую коллегию.	Ответ: 1-А 2-Г 3-Д 4-Б 5-В 6-Е	УК-7
11	Травма во время тренировки. Объясните, какую ошибку допустил спортсмен и как её исправить. Ситуация: на школьных соревнованиях по бегу на 100 м один из участников после старта резко наклонился вперед, почти параллельно земле, и начал делать очень короткие шаги. Из за этого он заметно отстал от соперников уже на первых 20 метрах дистанции.	Ответ: Спортсмен нарушил технику стартового разгона — нужно держать корпус под углом 45°, постепенно выпрямляясь, и делать мощные широкие шаги	УК-7
12	Анализ посещаемости студенческой спортивной секции. Какое решение должен принять судья согласно правилам? Ситуация: во время игры в волейбол команда А выполняет подачу, мяч задевает сетку, но всё равно перелетает на сторону команды Б. Игроки команды Б не успевают среагировать, и мяч падает на их площадке. Капитан команды А требует засчитать очко, а капитан команды Б настаивает на переподаче.	Ответ: Очко засчитывается команде А — касание сетки при подаче не является ошибкой, если мяч перелетает на сторону соперника.	УК-7
13	Какой вариант нагрузки будет более безопасным и эффективным для новичка? Ситуация: начинающий спортсмен решил повысить выносливость и запланировал 5 беговых тренировок в неделю по 40 минут. После второй тренировки он почувствовал сильную усталость, боль в коленях и снижение мотивации. Тренер советует скорректировать план.	Ответ: Сократить количество тренировок до 3 раз в неделю и увеличить их продолжительность постепенно, добавляя по 5–10 минут каждые 2 недели.	УК-7

14	Объясните, какое решение принял судья и на каком основании. Ситуация: в конце футбольного матча, при счёте 2:2, игрок команды А в штрафной площади соперника падает после лёгкого касания защитника. Судья не назначает пенальти и продолжает игру. Болельщики команды А возмущены и кричат, что был явный фол.		УК-7
	Ответ:	Судья решил, что падения было симуляцией или контакт не был достаточным для нарушения правил, поэтому пенальти не назначен.	
15	В чём заключалась ошибка игрока, выполнившего бросок, и какое правило он нарушил? Ситуация: в финальном матче внутривузовского чемпионата по баскетболу за 30 секунд до конца игры счёт 68:68. Команда А владеет мячом. Капитан команды принимает решение отдать пас игроку в углу площадки, тот сразу выполняет трёхочковый бросок — мяч попадает в кольцо. Однако судья не засчитывает очки и показывает жест нарушения «пробежка». Игроки команды А возмущены и просят объяснить ситуацию		УК-7
	Ответ:		

2. Спортивно-техническая подготовка Научное эссе

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Написать научное эссе по выбранной теме, проанализировать не менее 5 научных источников, объем эссе не больше 7 печатных страниц. 1. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (по виду спорта). 2. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (по виду спорта). 3. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (по виду спорта). 4. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (по виду спорта). 5. Основы методики проведения заключительной части занятия (по виду спорта). 6. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятий (по виду спорта). 7. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятий (по виду спорта). 8. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятий (по виду спорта). 9. Основы методики воспитания двигательного-координационных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом. 10. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом. 11. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом. 12. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.		УК-7
	Ответ:	Оригинальность не менее 65%, ИИ - не более 15%	

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

№ п/п	Содержание вопроса				Компетенция																																																																													
	Правильный ответ (ключ ответа)																																																																																	
1	Сдача нормативов				УК-7																																																																													
Контрольные тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности студентов <table><tr><th>Упражнение</th><th>Пол</th><th colspan="4">Баллы</th></tr><tr><td></td><td></td><th>4</th><th>3</th><th>2</th><th>1</th></tr><tr><td rowspan="2">Отжимания от пола</td><td>Муж</td><td>60</td><td>45</td><td>30</td><td>15</td></tr><tr><td>Жен</td><td>50</td><td>38</td><td>25</td><td>12</td></tr><tr><td rowspan="2">Подъемы корпуса в положении лежа</td><td>Муж</td><td>80</td><td>60</td><td>40</td><td>20</td></tr><tr><td>Жен</td><td>70</td><td>55</td><td>36</td><td>18</td></tr><tr><td rowspan="2">Подтягивания муж.</td><td>Муж</td><td>15</td><td>12</td><td>8</td><td>4</td></tr><tr><td>Жен</td><td>30</td><td>24</td><td>16</td><td>8</td></tr><tr><td rowspan="2">Прыжки на скакалке за 1 мин</td><td>Муж</td><td>180</td><td>135</td><td>90</td><td>45</td></tr><tr><td>Жен</td><td>160</td><td>120</td><td>80</td><td>40</td></tr><tr><td rowspan="2">Приседания</td><td>Муж</td><td>110</td><td>100</td><td>66</td><td>33</td></tr><tr><td>Жен</td><td>100</td><td>90</td><td>60</td><td>30</td></tr><tr><td rowspan="2">Стойка на руках у стены</td><td>Муж</td><td>40</td><td>30</td><td>20</td><td>10</td></tr><tr><td>Жен</td><td>40</td><td>30</td><td>20</td><td>10</td></tr></table>						Упражнение	Пол	Баллы						4	3	2	1	Отжимания от пола	Муж	60	45	30	15	Жен	50	38	25	12	Подъемы корпуса в положении лежа	Муж	80	60	40	20	Жен	70	55	36	18	Подтягивания муж.	Муж	15	12	8	4	Жен	30	24	16	8	Прыжки на скакалке за 1 мин	Муж	180	135	90	45	Жен	160	120	80	40	Приседания	Муж	110	100	66	33	Жен	100	90	60	30	Стойка на руках у стены	Муж	40	30	20	10	Жен	40	30	20
Упражнение	Пол	Баллы																																																																																
		4	3	2	1																																																																													
Отжимания от пола	Муж	60	45	30	15																																																																													
	Жен	50	38	25	12																																																																													
Подъемы корпуса в положении лежа	Муж	80	60	40	20																																																																													
	Жен	70	55	36	18																																																																													
Подтягивания муж.	Муж	15	12	8	4																																																																													
	Жен	30	24	16	8																																																																													
Прыжки на скакалке за 1 мин	Муж	180	135	90	45																																																																													
	Жен	160	120	80	40																																																																													
Приседания	Муж	110	100	66	33																																																																													
	Жен	100	90	60	30																																																																													
Стойка на руках у стены	Муж	40	30	20	10																																																																													
	Жен	40	30	20	10																																																																													
Ответ:																																																																																		

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Зачет первый семестр - очная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте краткий ответ: Укажите правильные размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.		УК-7
	Ответ:		
2	Дайте развернутый ответ: Из каких частей должно состоять самостоятельное тренировочное занятие?		УК-7
	Ответ:		
3	Дайте развернутый ответ: Какие показатели принято учитывать в дневнике самоконтроля, занимающегося физической культурой?		УК-7
	Ответ:		

4	Дайте развернутый ответ: Кто из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является победителем?	УК-7
	Ответ:	
5	Дайте краткий ответ: Какие функции на площадке во время волейбольной встречи выполняет игрок-либеро?	УК-7
	Ответ:	
6	Дайте развернутый ответ: Какому игроку в волейболе не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения?	УК-7
	Ответ:	
7	Дайте краткий ответ: В каких видах легкой атлетики бег начинается из положения «низкого старта»?	УК-7
	Ответ:	
8	Дайте краткий ответ: В чем состоит основное отличие бега от спортивной ходьбы?	УК-7
	Ответ:	
9	Дайте краткий ответ: Сколько человек входит в состав команды для участия в эстафетном беге?	УК-7
	Ответ:	
10	Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает три штрафных броска?	УК-7
	Ответ:	

Зачет второй семестр - очная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает один штрафной бросок?		УК-7
	Ответ:	Судья назначает один штрафной бросок, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен.	
2	Дайте развернутый ответ: На какой высоте от пола располагается баскетбольное кольцо?		УК-7
	Ответ:	Баскетбольное кольцо располагается высоте 305 см от пола.	
3	Дайте развернутый ответ: Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?		УК-7
	Ответ:	Длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу 42 км 195 м.	
4	Дайте развернутый ответ: Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими?		УК-7
	Ответ:	Дистанции на 60 м, 100 м, 200 м, 400 м гладкого бега считаются спринтерскими.	
5	Дайте развернутый ответ: В каком городе проводились античные олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н. э. - 392 г. н. э.)?		УК-7
	Ответ:	Античные Олимпийские игры проводились в греческом городе Олимпия.	
6	Дайте краткий ответ: Какова длина зоны передачи палочки в эстафетном беге?		УК-7
	Ответ:	Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге 20 м.	
7	Дайте краткий ответ: Какое максимальное количество шагов может сделать баскетболист с мячом в руках?		УК-7
	Ответ:	С мячом в руках баскетболист может сделать не более двух шагов.	
8	Дайте развернутый ответ: Сколько игроков должно находиться на площадке в каждой из команд во время волейбольной встречи?		УК-7
	Ответ:	Во время волейбольной встречи на площадке в каждой из команд должно находиться шесть человек.	
9	Дайте развернутый ответ: Какими частями тела разрешено касание мяча в волейболе?		УК-7
	Ответ:	В волейболе разрешено касание мяча любой частью тела (подача – только рукой).	
10	Дайте развернутый ответ: Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника?		УК-7
	Ответ:	В случае, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника, мяч остается в игре.	

Зачет третий семестр - очная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте краткий ответ: Укажите правильные размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.		УК-7
	Ответ:	Размеры волейбольной площадки в классическом волейболе 18×9 м.	
2	Дайте развернутый ответ: Из каких частей должно состоять самостоятельное тренировочное занятие?		УК-7
	Ответ:	Самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из: Подготовительной, основной и заключительной части.	
3	Дайте развернутый ответ: Какие показатели принято учитывать в дневнике самоконтроля, занимающегося физической культурой?		УК-7
	Ответ:	В дневнике самоконтроля занимающегося принято учитывать: самочувствие, сон, аппетит, пульс, масса тела, тренировочные и соревновательные нагрузки; время восстановления после нагрузок; нарушения режима, болевые ощущения.	
4	Дайте развернутый ответ: Кто из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является победителем?		УК-7
	Ответ:	Победителем из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является спортсмен, у которого лучше предыдущий результат.	
5	Дайте краткий ответ: Какие функции на площадке во время волейбольной встречи выполняет игрок-либеро?		УК-7
	Ответ:	Игрок-либеро на площадке во время волейбольной встречи выполняет защитные функции.	
6	Дайте развернутый ответ: Какому игроку в волейболе не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения?		УК-7
	Ответ:	В волейболе игроку задней линии (зоны 1, 5, 6) не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения.	
7	Дайте краткий ответ: В каких видах легкой атлетики бег начинается из положения «низкого старта»?		УК-7
	Ответ:	Из положения «низкого старта» начинается бег на короткие дистанции.	
8	Дайте краткий ответ: В чем состоит основное отличие бега от спортивной ходьбы?		УК-7
	Ответ:	Основным отличием бега от спортивной ходьбы является наличие фазы полета.	
9	Дайте краткий ответ: Сколько человек входит в состав команды для участия в эстафетном беге?		УК-7
	Ответ:	В состав команды для участия в эстафетном беге входит 4 человека.	
10	Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает три штрафных броска?		УК-7
	Ответ:	Судья назначает два штрафных броска, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны трехочковых бросков и бросок с игры неудачен.	

Зачет пятый семестр - (четвертый семестр - очная)

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает один штрафной бросок?		УК-7
	Ответ:		
2	Дайте развернутый ответ: На какой высоте от пола располагается баскетбольное кольцо?		УК-7
	Ответ:		
3	Дайте развернутый ответ: Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?		УК-7
	Ответ:		
4	Дайте развернутый ответ: Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими?		УК-7
	Ответ:		
5	Дайте развернутый ответ: В каком городе проводились античные олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н. э. - 392 г. н. э.)?		УК-7
	Ответ:		
6	Дайте краткий ответ: Какова длина зоны передачи палочки в эстафетном беге?		УК-7

	Ответ:		
7	Дайте краткий ответ: Какое максимальное количество шагов может сделать баскетболист с мячом в руках?		УК-7
	Ответ:		
8	Дайте развернутый ответ: Сколько игроков должно находиться на площадке в каждой из команд во время волейбольной встречи?		УК-7
	Ответ:		
9	Дайте развернутый ответ: Какими частями тела разрешено касание мяча в волейболе?		УК-7
	Ответ:		
10	Дайте развернутый ответ: Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника?		УК-7
	Ответ:		

Зачет шестой семестр - (четвертый семестр - очная)

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
	Правильный ответ (ключ ответа)		
1	Дайте развернутый ответ: Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи.		УК-7
	Ответ:	Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Задачи ОФП: 1. Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; 2. Приобрести общую выносливость; 3. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; 4. Повысить подвижность суставов и эластичность мышц; 5. Улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; 6. Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления. Цель общей физической подготовки – достижение высокого уровня общей работоспособности занимающихся.	
2	Дайте развернутый ответ: Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи.		УК-7
	Ответ:	Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. Цель специальной физической подготовки в сфере массового спорта – укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активизация времени отдыха. Задачи могут носить перспективный характер (участие в серии прогрессирующих по важности соревнований) и локальный, т.е. связанный с участием в конкретном соревновании, поединке, схватке, заплыве, забеге, заезде, игре и т.д.	
3	Дайте развернутый ответ: Основы техники владения мячом в баскетболе.		УК-7
	Ответ:	Раскрыть одну любую технику (ловля мяча, передача мяча и т. д.).	
4	Дайте развернутый ответ: Правила соревнований по баскетболу: основные положения ведения игры.		УК-7
	Ответ:	Ведение игры 5 на 5.	
5	Дайте развернутый ответ: Основы техники перемещений, остановок и прыжков в баскетболе. Стойка баскетболиста.		УК-7
	Ответ:	Раскрыть одну из основ.	
6	Дайте развернутый ответ: Сущность и краткая характеристика игры в волейбол.		УК-7
	Ответ:	Сущность волейбола заключается в командной игре с мячом, где две команды соревнуются на площадке, разделённой сеткой. Главная задача — направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся пола в пределах игровой зоны, либо вынудить противника совершить ошибку. Проще говоря: нужно «забить» мяч в площадку врага.	
7	Дайте развернутый ответ: Виды метаний в легкой атлетике (краткая характеристика).		УК-7
	Ответ:	Раскрыть один из видов метания (толкание ядра, метание диска, метание молота и т. д.).	
8	Дайте краткий ответ: Как защититься от атаки противника, не имея оружия?		УК-7

	Ответ:	Раскрыть кратко несколько способов.	
9	Дайте развернутый ответ: Современное состояние легкоатлетического спорта в России.		УК-7
	Ответ:	Описать текущее состояние, субъективная оценка приветствуется.	
10	Дайте краткий ответ: История возникновения и развития баскетбола.		УК-7
	Ответ:	Раскрыть этапы развития	

Зачет седьмой семестр - (четвертый семестр - очная)

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте развернутый ответ: Базовые удары руками «Сейкен»		УК-7
	Ответ:	На самом деле «сейкен» — это не название отдельного удара, а термин, который обозначает тип кулака. А вот базовый удар, который с ним выполняют, называется сейкен цуки (Seiken Tsuki) — прямой удар кулаком.	
2	Дайте развернутый ответ: Базовые удары руками «Уракен»		УК-7
	Ответ:	Это базовый удар в каратэ (например, в киокушинкай или годзю-рю). Его главная фишка в том, что бьют тыльной стороной кулака — или, точнее, тыльной стороной первых суставов указательного и среднего пальцев. В мире единоборств такой удар иногда называют «бэкфист»	
3	Дайте развернутый ответ: Базовые удары руками «Шуто»		УК-7
	Ответ:	Это не отдельный удар сам по себе, а обозначение ударной поверхности: внешнее ребро ладони со стороны мизинца. В каратэ (особенно в киокушинкай) её часто используют для секущих, режущих движений.	
4	Дайте развернутый ответ: Базовые блоки руками		УК-7
	Ответ:	Обычно их делят по уровням защиты: верхний (голова), средний (корпус) и нижний (нижняя часть тела). У каждого своя траектория и название.	
5	Дайте развернутый ответ: Базовые прямые удары ногами		УК-7
	Ответ:	Чаще всего такой удар называют фронт-кик (от англ. front kick). В каратэ он известен как мае-гери. Суть в том, чтобы из боевой стойки поднять согнутую в колене ударную ногу, а затем резко разогнуть её по прямой траектории и нанести удар в цель.	
6	Дайте развернутый ответ: Базовые круговые удары ногами		УК-7
	Ответ:	строго говоря, такой удар не описывает полную окружность — боец совершает примерно половину оборота, но в практике это всё равно называют круговым. Например, мавашигери	
7	Дайте развернутый ответ: Базовые удары ногами с вращением		УК-7
	Ответ:	Это круговой удар ногой назад с полным разворотом. Из боевой стойки вы делаете поворот на носке опорной ноги, перенося на неё центр тяжести. Одновременно с вращением корпуса вы выносите колено ударной ноги, а затем резко выпрямляете ногу, направляя её по круговой траектории к цели.	
8	Дайте развернутый ответ: Разрешённая и запрещенная техника ударов руками в кумитэ		УК-7
	Ответ:	Раскрыть по 2-3 разрешенных или запрещенных приемов.	
9	Дайте развернутый ответ: Ката на 10, 9, 8 кю		УК-7
	Ответ:	Раскрыть минимум одно ката.	
10	Дайте развернутый ответ: Основы перемещений в боевой стойке.		УК-7
	Ответ:	Основа эффективных перемещений в боевой стойке — баланс между устойчивостью и маневренностью.	

7.1. Уровни овладения

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

Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

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

Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Мкртычян, Г. А. Организационное поведение: учебник и практикум для вузов / Г. А. Мкртычян, С. Ю. Савинова, О. М. Исаева. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 299 с - 978-5-534-17628-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/584028> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебник для вузов / Е. М. Чепиков. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 179 с - 978-5-534-11089-0. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587348> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: занятия футболом: учебник для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева, Д. Ю. Колчанов. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 172 с - 978-5-534-12708-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588088> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-СПОртивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. - Москва: Юрайт, 2026. - 428 с - 978-5-534-14068-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588433> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

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

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

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

Дополнительная литература

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

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

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

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

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

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

Профессиональные базы данных

1. <http://pravo.gov.ru/> - Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации»
2. <http://www.gov.ru/> - Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия»)
3. <http://www.gks.ru/> - Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики)

Ресурсы «Интернет»

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

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

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

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

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

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

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

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