МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»

Кафедра физического воспитания

Согласовано
на научно-методическом совете
экономического факультета
« 29 » мая 2025 г.
Протокол № 6

Утверждено
решением кафедры
физического воспитания
« 21 » мая 2025 г.
Протокол № 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые командные виды спорта»

Направление подготовки **38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль) программы **Производственный менеджмент**

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная, очно-заочная**

Смоленск 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C0415FFEEA7384138085AA71A91898C5
Владелец: Харитонов Сергей Сергеевич
Действителен: с 25.12.2025 до 20.03.2027

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки

38.03.02 Менеджмент

Рабочая программа дисциплины разработана доцентом кафедры физического воспитания, кандидатом педагогических наук, Дзюбалов А.В.

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Смоленский филиал ФГБОУ ВО «НИУ МЭИ» Дорохов А.Р.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

1.1. Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД – 1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	ИД-2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Индикатор достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
Универсальная компетенция УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД – 1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	**Знать (З):** основные понятия физкультурно-спортивной терминологии, принципы, методы и средства физического воспитания, спортивной подготовки и здорового образа жизни
	Уметь (У): применять творчески методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности профессионально-личностного развития
	Владеть (В): способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения здорового образа жизни, полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД – 2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	**Знать (З):** основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приемы самоконтроля за состоянием своего организма
	Уметь (У): контролировать и анализировать уровень своего физического состояния и здоровья, применять адекватные средства и методы физической культуры, здоровьесберегающие технологии
	Владеть (В): способностью использовать основные методы и средства физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина входит в вариативную часть образовательной программы.

Осваивается студентами по выбору сделанному на основе их спортивных интересов и предпочтений.

Цель: формирование универсальных компетенций, теоретических знаний и практических навыков, позволяющих поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- формирование положительного мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и специальной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1 Очная форма обучения

Виды учебной работы	Семестры					
	2	3	4	5	6	Всего
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных ед.						
часов	80	80	64	64	40	328
Аудиторная (контактная) работа, часов	80	80	64	64	40	328
занятия семинарского типа (практические)	80	80	64	64	40	328
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

3.2 Очно-заочная форма обучения

Виды учебной работы	2 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных ед.	
часов	328
Аудиторная (контактная) работа, часов	2
в т.ч. занятия семинарского типа	2
Самостоятельная работа обучающихся, часов в т.ч. подготовка к промежуточной аттестации, часов	322
Контроль	**4**
Вид промежуточной аттестации	зачет

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видом контролей и перечня компетенций

Спортивная специализация волейбол

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код ИДК
	всего	в том числе			
		ауди торной (контакт ной) работы	само-стоят. работы		
Раздел 1. Методический 1.1. Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2	2		Тесты	ИД–2 ук-7
Раздел.2 Учебно-тренировочный	326	326		Тесты	ИД–1 ук-7
2.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	2			
2.2. Обучение (совершенствование): основным техническим приемам игры: перемещениям по площадке, верхней (нижней) передаче мяча, атакующему удару, приему мяча после атакующего удара, блокированию.	126	126			
2.3. Обучение индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите.	50	50			
2.4.Игровая подготовка, двусторонняя игра, соревновательная тренировка.	30	30			
2.5. Общая и специальная физическая подготовка: бег на короткие и средние дистанции. Общеразвивающие и силовые упражнения.	98	98			
2.6. Выполнение тестов по общей физической подготовке.	20	20			
Итого	**328**	**328**			

Спортивная специализация настольный теннис

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код ИДК
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоят. работы		
Раздел 1. Методический 1.1. Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2	2		Тесты	ИД–2 ук-7
Раздел 2.Учебно-тренировочный	326	326		Тесты	ИД–1 ук-7
2.1. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	2			
2.2. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям, игре в атаке и защите.	124	124			
2.3. Обучение основным тактическим комбинациям в одиночных и парных играх. Система взаимодействия в атаке и защите.	50	50			
2.4. Игровая подготовка, одиночная и парная двухсторонняя игра, соревновательная тренировка.	50	50			
2.5. Общая и специальная физическая подготовка: бег на короткие и средние дистанции, общеразвивающие и силовые упражнения.	88	88			
2.6. Выполнение тестов по общей физической и специальной подготовке.	12	12			
Итого	328	328			

Спортивная специализация настольный теннис

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код ИДК
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	аудиторной работы		
Раздел 1. Методический 1.1. Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**2**		2	Тесты	ИД–2 ук-7
Раздел 2. Учебно-тренировочный	**322**	322		Тесты	ИД–1 ук-7
2.1. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	2			
2.2. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям, игре в атаке и защите.	120	120			
2.3. Обучение основным тактическим комбинациям в одиночных и парных играх. Система взаимодействия в атаке и защите.	50	50			
2.4. Игровая подготовка, одиночная и парная двухсторонняя игра, соревновательная тренировка.	50	50			
2.5. Общая и специальная физическая подготовка: бег на короткие и средние дистанции, общеразвивающие и силовые упражнения.	88	88			
2.6. Выполнение тестов по общей физической и специальной подготовке.	12	12			
Контроль	**4**				
Итого	**328**	324			

Спортивная специализация волейбол

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код ИДК
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	аудиторной работы		
Раздел 1. Методический 1.1. Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**2**		2	Тесты	ИД–2 ук-7
Раздел 2.Учебно-тренировочный	**322**	322		Тесты	ИД–1 ук-7
2.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	2			
2.2. Обучение (совершенствование): основным техническим приемам игры: перемещениям по площадке, верхней (нижней) передаче мяча, атакующему удару, приему мяча после атакующего удара, блокированию.	122	122			
2.3. Обучение индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите.	50	50			
2.4.Игровая подготовка, двусторонняя игра, соревновательная тренировка.	30	30			
2.5. Общая и специальная физическая подготовка: бег на короткие и средние дистанции. Общеразвивающие и силовые упражнения.	98	98			
2.6. Выполнение тестов по общей физической подготовке.	20	20			
Контроль	**4**				
Итого	**328**	324			

Спортивная специализация настольный теннис

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код ИДК
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	аудиторной работы		
Раздел 1. Методический 1.1. Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**2**		2	Тесты	ИД–2 ук-7
Раздел 2. Учебно-тренировочный	**322**	322		Тесты	ИД–1 ук-7
2.1. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	2			
2.2. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям, игре в атаке и защите.	120	120			
2.3. Обучение основным тактическим комбинациям в одиночных и парных играх. Система взаимодействия в атаке и защите.	50	50			
2.4. Игровая подготовка, одиночная и парная двухсторонняя игра, соревновательная тренировка.	50	50			
2.5. Общая и специальная физическая подготовка: бег на короткие и средние дистанции, общеразвивающие и силовые упражнения.	88	88			
2.6. Выполнение тестов по общей физической и специальной подготовке.	12	12			
Контроль	**4**				
Итого	**328**	322			

4.2 Содержание дисциплины по разделам и темам

Раздел 1. Методический

Цель – приобретение теоретических и практических навыков, позволяющих использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- изучить методические основы физкультурно-спортивной практики для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий, обеспечить готовность к самостоятельным физкультурным занятиям.

- сформировать мотивационные установки на здоровый образ жизни и физическое самосовершенствование с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Перечень учебных элементов раздела:

1.1. Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:
Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности . Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта, здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.

Раздел 2.Учебно-тренировочный

Цель – приобретение теоретических и практических навыков, позволяющих использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи – общефизическая подготовка студентов, совершенствование технической и специальной физической подготовки в избранном виде спорта;
- всестороннее и гармоничное развитие основных физических качеств, обеспечение должного уровня физической подготовленности;
- обеспечить готовность студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной практике соблюдению норм здорового образа жизни.

Перечень учебных элементов раздела:

Спортивная специализация волейбол.

2.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.
Безопасный порядок размещения инвентаря и расстановки занимающихся в игровом зале, исправность спортивного оборудования и инвентаря. Общие сведения о виде спорта: история развития волейбола, правила соревнований, специальный спортивный инвентарь. Общеразвивающие и подготовительные упражнения: ходьба, бег, выпады, прыжки, наклоны, приседания, специальные подводящие упражнения с мячом в парах и индивидуальные.

2.2. Обучение (совершенствование) основным техническим приемам игры в волейбол: перемещениям по площадке, верхней и нижней подаче и передаче мяча, атакующему удару, приему мяча после атакующего удара, блокированию. Передвижение приставными шагами и выпадами. Работа с мячом в парах и индивидуально.

Обучение (совершенствование) исходным положениям, различным стойкам, способам передвижения у сетке. Обучение индивидуальным техническим приемам работы с мячом. Совершенствование освоенных технических приемов.

2.3. Обучение и совершенствование индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Отработка комбинаций в защите и атаке- приема, передачи, атакующего удара. Работа с мячом в парах, тройках, четверках.

2.4. Игровая подготовка, двусторонняя игра с различным количеством игроков, игра в неравных составах .Соревновательная тренировка -игра по официальным правилам соревнований.

2.5. Общая и специальная физическая подготовка: бег на короткие и средние дистанции. общеразвивающие и силовые упражнения.

2.6. Выполнение тестов по общей физической подготовке. Выполнение специальных технических элементов- подачи и передачи мяча. Тесты на силу, выносливость, быстроту.

Спортивная специализация настольный теннис.

2.1. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Безопасный порядок размещения инвентаря и расстановки занимающихся в игровой зоне, исправность спортивного инвентаря. Общие сведения о виде спорта: история развитие настольного тенниса, правила соревнований, специальный спортивный инвентарь. Общеразвивающие и подготовительные упражнения: ходьба, бег, выпады, прыжки, наклоны, приседания, специальные подводящие упражнения с ракеткой и мячом.

2.2. Обучение и совершенствование основных технических приемов игры в настольный теннис: исходным положениям. различным стойкам, способам держания ракетки (горизонтальный и вертикальный), основных способов передвижения в игре, атаке и защите, переход от низкой стойки в высокую. Обучение индивидуальным техническим приемам с ракеткой и мячом - набивание мяча на месте и в движении, накат справа, слева, подрезка. Совершенствование освоенных технических приемов.

2.3. Обучение основным тактическим комбинациям в одиночных и парных играх. Система взаимодействия в атаке и защите. Обучение передвижениям в трехметровой зоне друг за другом на скорость, чередование атаки с защитой.

2.4. Игровая подготовка, выполнение подач в заданную зону, топ-спинов, накатов, подрезок одиночная и парная двухсторонняя игра, соревновательная тренировка. Игра на счет по правилам соревнований.

2.5. Общая и специальная физическая подготовка: бег на короткие и средние дистанции, общеразвивающие и силовые упражнения. (Бег, наклоны, приседания, упражнения с легкими гантелями, упражнения на пресс). Имитация ударов с передвижением, применение отягощений, амортизаторов, тренажеров.

2.6. Выполнение тестов по общей физической и специальной технической подготовке. Тесты на выносливость, силу, быстроту. Выполнение специальных технических элементов настольного тенниса.

4.3 Тематический план по очной форме обучения

Спортивная специализация: волейбол.

Раздел 1. Методический

Контактная работа обучающихся с преподавателем (занятия семинарского типа)

Тема	Форма и метод проведения занятия	Трудо-емкость, часов

Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Методико-практическое занятие	2

Раздел 2. Учебно –тренировочный

Контактная работа обучающихся с преподавателем (практическое занятие)

Тема	Форма и метод проведения занятия	Трудоемкость, часов
2.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	Практическое занятие	2
2.2. Обучение (совершенствование): основным техническим приемам игры: перемещениям по площадке, верхней (нижней) передаче мяча, атакующему удару, приему мяча после атакующего удара, блокированию.	Практическое, учебно-тренировочное занятие	126
2.3. Обучение индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите.	Практическое, учебно-тренировочное занятие *	50
2.4.Игровая подготовка, двусторонняя игра, соревновательная тренировка.	Практическое, учебно-тренировочное занятие	30
2.5. Общая и специальная физическая подготовка: бег на короткие и средние дистанции. Общеразвивающие и силовые упражнения.	Практическое, учебно-тренировочное занятие	98
2.6. Выполнение тестов по общей физической подготовке.	Контрольное практическое занятие	20

* - учебные занятия, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств в разделе 2 – 50 час.

Спортивная специализация: настольный теннис

Раздел 1. Методический

Контактная работа обучающихся с преподавателем (занятия семинарского типа)

Тема	Форма и метод проведения занятия	Трудо-емкость, часов
Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Методико-практическое занятие	2

Раздел 2. Учебно –тренировочный

Контактная работа обучающихся с преподавателем (практическое занятие)

Тема	Форма и метод проведения занятия	Трудоемкость, часов
2.1. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	Практическое занятие	2
2.2. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям, игре в атаке и защите.	Практическое, учебно-тренировочное занятие	124
2.3. Обучение основным тактическим комбинациям в одиночных и парных играх. Система взаимодействия в атаке и защите.	Практическое, учебно-тренировочное занятие*	50
2.4. Игровая подготовка, одиночная и парная двухсторонняя игра, соревновательная тренировка.	Практическое, учебно-тренировочное занятие	50
2.5. Общая и специальная физическая подготовка: бег на короткие и средние дистанции, общеразвивающие и силовые упражнения.	Практическое, учебно-тренировочное занятие	88
2.6. Выполнение тестов по общей физической и специальной подготовке.	Контрольное практическое занятие	12

* - учебные занятия, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств в разделе 2 – 50 час.

4.4 Тематический план по очно-заочной форме обучения

Спортивная специализация: волейбол.

Раздел 1. Методический

Контактная работа обучающихся с преподавателем (занятия семинарского типа)

Тема	Вопросы	Трудо-емкость, часов
Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Методические принципы и методы физического воспитания. 2. Техническая, общая и специальная физическая подготовка спортсмена. 3. Индивидуальный выбор видов спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .	2

Раздел 2. Учебно-тренировочный

Самостоятельная работа

Тема	Трудо-емкость, часов	Наименование оценочного средства
2.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	Тесты
2.2. Обучение (совершенствование): основным техническим приемам игры: перемещениям по площадке, верхней (нижней) передаче мяча, атакующему удару, приему мяча после атакующего удара, блокированию.	122	
2.3. Обучение индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите.	50	
2.4.Игровая подготовка, двусторонняя игра, соревновательная тренировка.	30	
2.5. Общая и специальная физическая подготовка: бег на короткие и средние дистанции. Общеразвивающие и силовые упражнения.	98	
2.6. Выполнение тестов по общей физической подготовке.	20	

Спортивная специализация: настольный теннис

Раздел 1. Методический

Контактная работа обучающихся с преподавателем (занятия семинарского типа)

Тема	Вопросы	Трудоемкость, часов
Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и	1.Методические принципы и методы физического воспитания. 2.Техническая, общая и специальная физическая подготовка спортсмена. 3.Индивидуальный выбор видов спорта для	2

профессиональной деятельности	обеспечения здорового образа жизни, полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

Раздел 2. Учебно-тренировочный

Самостоятельная работа

Тема	Трудо-емкость, часов	Наименование оценочного средства
2.1. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	Тесты
2.2. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям, игре в атаке и защите.	120	
2.3. Обучение основным тактическим комбинациям в одиночных и парных играх. Система взаимодействия в атаке и защите.	50	
2.4. Игровая подготовка, одиночная и парная двухсторонняя игра, соревновательная тренировка.	50	
2.5. Общая и специальная физическая подготовка: бег на короткие и средние дистанции, общеразвивающие и силовые упражнения.	88	
2.6. Выполнение тестов по общей физической и специальной подготовке.	12	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые командные виды спорта» и организационными формами обучения являются: лекция, занятия семинарского типа, консультация, самостоятельная работа обучающегося.

Лекция является одним из важнейших видов учебных занятий и составляет основу теоретической подготовки обучающихся. Ее цель - дать систематизированные основы научных знаний по учебной дисциплине (модулю), акцентировав внимание на наиболее сложных и узловых вопросах темы. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность студентов, способствовать формированию их творческого мышления. Для чтения отдельных лекций могут приглашаться ведущие ученые из других образовательных, научных учреждений, специалисты из учреждений.

Занятия семинарского типа – вид учебного занятия, на котором обучающиеся под руководством преподавателя выполняют определенные соответственно сформулированные задачи с целью усвоения научно-теоретических положений учебной дисциплины (модуля), приобретения умений и навыков их практического применения, опыта творческой деятельности, овладения современными методами практической работы, в том числе с применением технических средств.

Занятия семинарского типа могут проводиться в форме тренировок, решений практических задач, компьютерных практикумов, групповых проектов, мастер-классов, деловых и ролевых игр и т. п.

Занятия семинарского типа проводятся в аудиториях или в учебных лабораториях, оснащенных необходимыми техническими средствами обучения, вычислительной техникой.

Консультация – вид учебного занятия, на котором обучающийся получает от преподавателя ответы на конкретные вопросы или объяснения отдельных теоретических

положений и их практического использования. Консультации проводятся регулярно и носят как индивидуальный, так и групповой характер. Основная задача группового консультирования – подробное либо углубленное рассмотрение вопросов теоретического курса, освоение которых, как правило, вызывает затруднение у части обучающихся. По желанию обучающихся возможно вынесение на обсуждение дополнительных вопросов, вызывающих у них особый интерес, которые не получили достаточного освещения в лекционном курсе.

Изучение отдельных тем дисциплины внеаудиторно является одним из видов самостоятельной работы и рекомендуется для студентов очно-заочного обучения.

Студенты очного обучения изучают темы по указанию преподавателя либо по собственной инициативе в случаях допущенных ими необоснованных пропусков занятий или в целях более углубленной проработки определённых тем, вызывающих научно-исследовательский интерес обучающегося.

Контроль успеваемости и качества подготовки обучающихся подразделяется на текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов учебных занятий в форме, предусмотренной тематическим планом с использованием тестовых заданий.

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета.

Обучающиеся готовятся к промежуточной аттестации самостоятельно. Подготовка заключается в изучении программного материала дисциплины с использованием личных записей, сделанных в рабочих тетрадях, и рекомендованной в процессе изучения дисциплины литературы.

6. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств в приложении А к рабочей программе дисциплины.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

7.1. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

Учебно-методическое обеспечение по дисциплине*:

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц	Ссылка на ЭОР в ЭБС Академии
1.	И.П. Ефремов, М.В. Войтеховский, «Использование метода круговой тренировки в развитии силовых способностей студентов», методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 36 с.	http://sgsha.ru/sgsha/biblioteka/%D0%95%D1%84%D1%80%20%D0%92%D0%BE%D0%B9%D1%82%20%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%20%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%202019%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4.pdf
2.	М.В. Войтеховский, «Сдача норм гто на короткие дистанции для студентов вузов», методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 31 с.	http://sgsha.ru/sgsha/biblioteka/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%D0%92%D0%BE%D0%B9%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%9C.%D0%92.%202019%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4.pdf

3.	Дзюбалов А.В., «Методические основы самостоятельной физкультурно-спортивной практики студентов» методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 39 с.	http://sgsha.ru/sgsha/biblioteka/%D0%9C%D0%B5%D1%82.%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D1%82.%20%D1%84%D0%B8%D0%B7.-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2.pdf
4.	Попова М.В., «Проведение занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы»,методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 40 с.	http://sgsha.ru/sgsha/biblioteka/%D0%9C%D0%B5%D1%82.%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC.%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B5.pdf
5.	Дзюбалов А.В. Методические рекомендации для организации самостоятельной работы по изучению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые командные виды спорта» для очной и заочной формы обучения г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 21 с.	http://sgsha.ru/sgsha/biblioteka/%D0%BC%D0%B5%D1%82.%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC.%20%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B5%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83.%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0.pdf

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС)

№ п/п	Автор, название, место издания, год издания,количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС
	Основная литература	
1.	Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 144 с. — ISBN 978-5-507-50717-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:	https://e.lanbook.com/book/459917
2.	Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для вузов / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 44 с. — ISBN 978-5-507-50522-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:	https://e.lanbook.com/book/443309
	Дополнительная литература	
1.	Волейбол для здорового образа жизни: учебное пособие /	

	В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж: ВГУИТ, 2025. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:	https://e.lanbook.com/book/504453

7.2 Перечень печатных учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины *

Печатные учебные издания в библиотечном фонде *

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц	Количество экземпляров в библиотеке
Основная литература		
	Массовая физическая культура в ВУЗе: учебное пособие/ под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш. школа, 1991. – 239 с.	200 экз.
Дополнительная литература		
	Дзюбалов А.В. Методические основы построения физкультурно-спортивных занятий , 1998	100 экз.

7.3 Современные профессиональные базы данных

«Гарант-аналитик» http://www.garant.ru
«КонсультантПлюс»» http://www.consultant.ru/

7.4. Информационные справочные системы

Информационная система Минсельхоза России https://mcx.gov.ru/
Информационная система Минэкономразвития России https://www.economy.gov.ru/
Информационная система Минспорта России https://www.minsport.gov.ru/
Информационная система Минздрава России https://minzdrav.gov.ru/
Федеральная служба государственной статистики https://rosstat.gov.ru/

7.5. Состав оборудования, технических средств обучения, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы	Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения	Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства
Учебная аудитория 302 - (спортивный зал) в учебном корпусе № 2, расположенном по адресу: 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Большая Советская, д. 27/20	Сетки (защитные на окна) 6 шт., скамейки гимнастические 4 шт., сетка волейбольная 1 шт., стойки волейбольные 2 шт.	
Учебная аудитория 301 - для проведения занятий семинарского типа в учебном корпусе № 2, расположенном по адресу: 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Большая Советская, д. 27/20	Велотренажер «atemi» 1 шт., Велотренажер «Кетлер» 1 шт., Кардиотренажеры «atemi» 2 шт., горизонтальная доска для жима штанги 2 шт., стол для настольного тенниса 4 шт., обруч гимнастический 1 шт., гимнастические скамейки 2 шт., степ-платформы 15 шт., стол 1 шт., шкаф 1 шт., кресла 2 шт., вешалка для одежды 1 шт.	
Учебная аудитория 203 – помещение для самостоятельной работы в учебном корпусе № 1, расположенном по адресу: 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Большая Советская, д.10/2	Специализированная мебель-столы, стулья, парты. Компьютер в сборе с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации– 18 шт.	1. Операционная система Windows XP, Windows 7, Windows 10 для образовательных организаций (Подписка Azure Dev Tools for Teaching по программе Microsoft Imagine Premium в рамках соглашения №1204024138 от 01.02.2021) 2. Офисное ПО из состава пакета Microsoft Office 2003, 2007, 2010, 2013 Pro и Std Корпоративная лицензия OLP (договор с ООО «Ритейл-сервис» №ГРС-000545 от 26.11.2014) 3.Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security

		1 year Educational Renewal License (Сублицензионный договор №ПО-56/20 от 18.05.2020)
Учебная аудитория 300 - для хранения и профилактического обслуживания оборудования в учебном корпусе № 2, расположенном по адресу: 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Большая Советская, д. 27/20	Диван 2 шт., шкаф для одежды 2 шт., стол 1 шт., стул 2 шт., шкаф для спорт. инвентаря 2 шт., мячи волейбольные 5 шт., коврики гимнастические 10 шт., гантели 20 шт.	

Приложение А

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Игровые командные виды спорта»

Направление подготовки **38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль) программы **Производственный менеджмент**

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная, очно-заочная**

Смоленск 2025

1. Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Индикаторы достижения компетенций	Уровень освоения	**Планируемые результаты обучения**	Наименование оценочного средства
ИД – 1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	**Пороговый (удовлетво-рительно)**	**Знает:** - основные понятия физкультурно-спортивной терминологии, принципы, методы и средства физического воспитания, спортивной подготовки и здорового образа жизни **Умеет:** - применять творчески методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и профессионально-личностного развития **Владеет**: - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения здорового образа жизни, полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование
	Продви-нутый (хорошо)	**Знает твердо:** - основные понятия физкультурно-спортивной терминологии, принципы, методы и средства физического воспитания, спортивной подготовки и здорового образа жизни **Умеет уверенно:** - применять творчески методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и профессионально-личностного развития **Владеет уверенно**: - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения здорового образа жизни, полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование
	Высокий (отлично)	**Имеет сформировавшееся систематические знания**: основных понятий физкультурно-спортивной терминологии, принципов, методов и средств физического воспитания, спортивной подготовки и здорового образа жизни **Имеет сформировавшееся систематическое умение:** - применять творчески методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и профессионально-личностного развития	Тестирование

		Показал сформировавшееся систематическое владение: - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения здорового образа жизни, полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД – 2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберега-ющих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	**Пороговый (удовлетво-рительно)**	**Знает:** - основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приемы самоконтроля за состоянием своего организма **Умеет:** - контролировать и анализировать уровень своего физического состояния и здоровья, применять адекватные средства и методы физической культуры, здоровьесберегающие технологии **Владеет**: - способностью использовать основные методы и средства физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Тестирование
	Продви-нутый (хорошо)	**Знает твердо:** - основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приемы самоконтроля за состоянием своего организма **Умеет уверенно:** - контролировать и анализировать уровень своего физического состояния и здоровья, применять адекватные средства и методы физической культуры, здоровьесберегающие технологии **Владеет уверенно**: - способностью использовать основные методы и средства физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Тестирование
	Высокий (отлично)	**Имеет сформировавшиеся систематические знания**: - основ методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приемы самоконтроля за состоянием своего организма **Имеет сформировавшееся систематическое умение:** - контролировать и анализировать	Тестирование

		уровень своего физического состояния и здоровья, применять адекватные средства и методы физической культуры, здоровьесберегающие технологии **Показал сформировавшееся систематическое владение:** - способностью использовать основные методы и средства физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	

2. Описание шкал оценивания

2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)*	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение тестов (правильных ответов из 15 вопросов)	менее 51%	51-79%	80-90%	91% и более

*Студенты, показавшие уровень усвоения ниже порогового, не допускаются к промежуточной аттестации по дисциплине.

Оценка общей физической подготовленности студентов

№ п/п	Уровень силовых способностей	Оценка по 5-и балльной шкале	Юноши подтягивание на перекладине, кол-во раз	Девушки поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой, кол-во раз
1.	отлично (высокий)	5	15 и более	60 и более
2.	хорошо (продвинутый)	4	12-10	59-50
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	9-8	49- 40

*Студенты, показавшие уровень усвоения ниже порогового, не допускаются к промежуточной аттестации по дисциплине.

2.2 Шкала оценивания на этапе промежуточной аттестации (зачет в виде итогового теста)

Технология оценивания	Отсутствие усвоения (ниже порогового)*	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение тестов (правильных ответов из 15 вопросов)	8 и менее	9 – 11	12 – 13	14 – 15

№ п/п	Уровень развития скоростных способностей	Оценка по 5-и балльной шкале	Бег 30м, сек.	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	4,3 и менее	4,8 и менее
2.	хорошо (продвинутый)	4	4,4-4,7	4,9-5,1
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	4,8-5,1	5,2-5,5

оценка по спортивно-технической подготовке	Освоение ниже порогового	Пороговый Удовлет-ворительно	Продвинутый Хорошо	Высокий Отлично
Средняя оценка тестов в баллах	0 – 2,9	3,0 – 3,9	4,0 – 4,4	4,5 – 5,0

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

КОМПЛЕКТ ТЕСТОВ для текущего контроля по дисциплине

Раздел 1. Методический

Каждому студенту при тестировании по дисциплине предоставляется 15 вопросов, на каждый из которых даны варианты ответов, только один из них является правильным. Студенту необходимо выбрать правильный ответ из предложенных ему вариантов ответов.

Для выполнения теста отводится 30 минут.

Примерные тесты к Разделу 1.

1. Какой объем двигательной активности считается минимальным для человека, ниже которого следует гиподинамия?
1) 1 – 2 часа в неделю;
2) 2 – 4 часа в неделю;
3) 6 – 8 часов в неделю;
4) 10 – 12 часов в неделю.

2. К какому виду подготовки спортсмена относится совершенствование двигательных умений и навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
1) физическая подготовка;
2) техническая подготовка;
3) тактическая подготовка;
4) психологическая подготовка.

3. В какой части учебно-тренировочного занятия решаются задачи технической и физической подготовки спортсмена?
1) общая разминка;
2) специальная разминка;
3) основная часть;
4) занимательная часть.

4. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?

1) переменный;
2) повторный;
3) равномерный;
4) игровой.
5. Какой метод чаще всего используется для развития быстроты и силы?
1) равномерный метод;
2) переменный метод;
3) повторный метод;
4) игровой метод.
6. Какой метод физического воспитания используется для развития гибкости?
1) равномерный метод;
2) переменный метод;
3) повторный метод;
4) соревновательный метод.
7. Что является отличительной чертой двигательного навыка?
1) динамичность движений;
2) пластичность движений;
3) автоматизация движений;
4) статичность движений.
8. Фазы формирования двигательного навыка?:
1) подвижная, координационная, силовая;
2) систематичности, тренированности, внимания;
3) генерализации, концентрации, автоматизации;
4) релаксации, работоспособности, утомляемости.
9. Какие виды упражнений рекомендуется выполнять женщинам при самостоятельных занятиях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
1) упражнения силового характера;
2) упражнения на выносливость;
3) упражнения скоростного характера;
4) на развитие гибкости, пластичности
10. На какой методический принцип опираются при обучении новым двигательным действиям?
1) систематичности;
2) постепенности;
3) равномерности;
4) наглядности
11. Какой показатель характеризует функциональное состояние организма?
1) вес;
2) рост;
3) артериальное давление в покое;
4) время восстановления Ч.С.С. после стандартной нагрузки.
12.Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития быстроты?
1) переменный;
2) равномерный;
3) повторный;
4) игровой.
13. С помощью, каких отягощений можно добиться быстрого прироста силы?
1) малых;
2) средних;
3) больших;
4) предельных.

14. С каких упражнений следует начинать разминку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
1) с прыжков и приседаний;
2) с ходьбы и легкого бега;
3) с упражнений для туловища;
4) с упражнения для рук.
15. С помощью, каких отягощений можно добиться увеличения мышечной массы?
1) малых;
2) средних;
3) больших;
4) предельных.

Примерные тесты

Раздел 2. Учебно-тренировочный

Уровень спортивно-технической и специальной физической подготовленности

№ п/п	Уровень развития гибкости	Оценка по 5-и балльной шкале	Наклон туловища вперед из положения сидя, см	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	15,0 -13,0	15,0 -13,0
2.	хорошо (продвинутый)	4	12,0-9,0	12,0-9,0
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	8,0-7,0	8,0-7,0

№ п/п	Уровень силовой подготовки	Оценка по 5-и балльной шкале	Юноши	Девушки
			Сгибание рук из упора лежа, кол-во раз	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, за 30 с.
1.	отлично (высокий)	5	21 и более	17 и более
2.	хорошо (продвинутый)	4	20-13	16-13
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	12- 11	12- 9

Комплект тестов для промежуточной аттестации (зачет) по дисциплине

Зачет проводится в виде итогового теста. Для выполнения теста отводится 45 минут.

Примерные задания итогового теста

1.Какой объем двигательной активности считается оптимальным для студенческого возраста для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
1) 1 – 2 часа в неделю;
2) 2 – 4 часа в неделю;
3) 6 – 8 часов в неделю;
4) 10 – 12 часов в неделю.
2. К какому виду подготовки спортсмена относится совершенствование двигательных умений и навыков?

1) физическая подготовка;
2) техническая подготовка;
3) тактическая подготовка;
4) психологическая подготовка.
3. В какой части учебно-тренировочного занятия решаются задачи технической и физической подготовки спортсмена?
1) общая разминка;
2) специальная разминка;
3) основная часть;
4) занимательная часть.
4. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?
1) переменный;
2) повторный;
3) равномерный;
4) игровой.
5. Какой метод чаще всего используется для развития быстроты и силы?
1) равномерный метод;
2) переменный метод;
3) повторный метод;
4) игровой метод.
6. Какой метод физического воспитания используется для развития гибкости?
1) равномерный метод;
2) переменный метод;
3) повторный метод;
4) соревновательный метод.
7. Что является отличительной чертой двигательного навыка?
1) динамичность движений;
2) пластичность движений;
3) автоматизация движений;
4) статичность движений.
8. Фазы формирования двигательного навыка?:
1) подвижная, координационная, силовая;
2) систематичности, тренированности, внимания;
3) генерализации, концентрации, автоматизации;
4) релаксации, работоспособности, утомляемости.
9. Какие виды упражнений рекомендуется выполнять женщинам при самостоятельных занятиях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
1) упражнения силового характера;
2) упражнения на выносливость;
3) упражнения скоростного характера;
4) на развитие гибкости, пластичности
10. На какой методический принцип опираются при обучении новым двигательным действиям?
1) систематичности;
2) постепенности;
3) равномерности;
4) наглядности
11. Какой показатель характеризует функциональное состояние организма?
1) вес;
2) рост;
3) артериальное давление в покое;
4) время восстановления Ч.С.С. после стандартной нагрузки.

12.Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?
1) переменный;
2) повторный;
3) равномерный;
4) игровой.
13. С помощью, каких отягощений можно добиться быстрого прироста силы?
1) малых;
2) средних;
3) больших;
4) предельных.
14. С какого упражнения следует начинать разминку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
1) с прыжков;
2) с ходьбы и легкого бега;
3) с упражнений для туловища;
4) с упражнения для верхнего плечевого пояса.
15. С помощью, каких отягощений можно добиться увеличения мышечной массы?
1) малых;
2) средних;
3) больших;
4) предельных.

Примерные задания итогового теста по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Уровень общей выносливости	Оценка по 5-и балльной шкале	(бег, ходьба 12 мин.)	
			Юноши Кол-во метров	Девушки Кол-во метров
1.	отлично (высокий)	5	2150 и более	1850 и более
2.	хорошо (продвинутый)	4	2149- 1950	1849-1700
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	1949-1800	1669-1350

№ п/п	Уровень развитие скоростно-силовых способностей	Оценка по 5-и балльной шкале	Прыжок в длину с места, см	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	230,0-224,0	170,0 -159,0
2.	хорошо (продвинутый)	4	223,0-216,0	160,0-150,0
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	215,0 -200,0	149,0 -140,0

специализации настольный теннис

Тесты по спортивно-технической подготовке	Уровень подготовленности в баллах (муж., жен.)				
	5	4	3	2	1
Выполнение подачи в заданную зону (кол. попаданий) из 10 попыток	10	8	6	4	2
Прием подачи (кол. выполненных приемов) из 10 подач	10	8	6	4	2
Жонглирование шариком внутренней и внешней стороной ракетки (кол. раз)	15	13	11	10	9

специализации волейбол

Тесты по спортивно-технической подготовке	Уровень подготовленности в баллах (муж., жен.)				
	5	4	3	2	1
Верхняя подача мяча (из 5 подач попасть в поле)	5	4	3	2	1
Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол. передач без потери мяча)	30	25	20	15	10
Жонглирование мячом над головой двумя руками (кол. раз)	15	13	11	10	9