

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"



Индивидуальные виды спорта рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физической культуры
Учебный план	b030302-ЦифрТех-19-1.plx 03.03.02 ФИЗИКА Направленность (профиль): Цифровые технологии в геофизике
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
аудиторные занятия	304
самостоятельная работа	24

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд		
Неделя	17,2		17,3		17,3		17,3		17,3		17,3			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Практические	40	40	40	40	64	64	64	64	48	48	48	48	304	304
Итого ауд.	40	40	40	40	64	64	64	64	48	48	48	48	304	304
Контактная работа	40	40	40	40	64	64	64	64	48	48	48	48	304	304
Сам. работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	24
Итого	44	44	44	44	68	68	68	68	52	52	52	52	328	328

Программу составил(и):

преподаватель, Ципицын К.П., к.п.н., доцент, Пешкова Н.В.



Рабочая программа дисциплины

Индивидуальные виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 03.03.02 (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014г. №937)

составлена на основании учебного плана:

03.03.02 ФИЗИКА

Направленность (профиль): Цифровые технологии в геофизике

утвержденного учёным советом вуза от 20 июня 2019 г., протокол УС №6

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

Протокол от 22 05 2019 г. № 11

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Пешкова Н.В.



Председатель УМС К.Т.Н., доцент

Тарасанов Д.В.

04 06 2019 г. 06/19



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью освоения дисциплины "Индивидуальные виды спорта" является освоение знаний относительно способов самоорганизации и самообразования в процессе планирования индивидуальных тренировочных занятий различной целевой направленности, применения средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, в также приобретение практического опыта работы в команде.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Базовый уровень знаний в соответствии с ФГОС среднего общего образования по учебным предметам «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности»
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОК-6: способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуации

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- правила взаимодействия в коллективе, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;
3.1.2	- основы физической культуры и спорта, понимать и осознавать роль оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в развитии личности, обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.1.3	- способы и приемы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма;
3.1.4	- правила и способы самоорганизации и самообразования в процессе планирования индивидуальных тренировочных занятий различной целевой направленности;
3.1.5	- приемы и способы оценки функционального состояния организма.
3.2	Уметь:
3.2.1	- работать в коллективе, воспринимать различные точки зрения относительно рассматриваемого вопроса, принимать совместные групповые решения;
3.2.2	- самостоятельно подбирать и использовать средства и методы физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.2.3	- самостоятельно оценивать уровень физического развития и функционального состояния организма.
3.3	Владеть:
3.3.1	- опытом взаимодействия в коллективе;
3.3.2	- опытом применения оздоровительных, кондиционных и спортивных технологий для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;
3.3.3	- использования приемов оценки состояния организма при выполнении физических нагрузок.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Пропедевтика в видах спорта / видах двигательной активности /Пр/	1	30	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	0	Компьютерное тестирование
1.2	Общая физическая подготовка /Пр/	1	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
1.3	Общая физическая подготовка /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
1.4	/Зачёт/	1	0	ОК-8		0	
	Раздел 2.						
2.1	Пропедевтика в видах спорта / видах двигательной активности /Пр/	2	30	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
2.2	Общая физическая подготовка /Пр/	2	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
2.3	Общая физическая подготовка /Ср/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
2.4	/Зачёт/	2	0	ОК-8		0	
	Раздел 3.						
3.1	История возникновения и современное состояние развития вида спорта /Ср/	3	2	ОК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
3.2	Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/	3	32	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование, тестирование технической подготовленности

3.3	Общая и специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/	3	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
3.4	Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/	3	16	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
3.5	Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Пр/	3	2	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
3.6	Основы судейства соревнований по виду спорта /Пр/	3	2	ОК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
3.7	Основы судейства соревнований по виду спорта /Ср/	3	2	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
3.8	/Зачёт/	3	0	ОК-6 ОК-7 ОК-8		0	
Раздел 4.							
4.1	Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/	4	32	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование технической подготовленности, компьютерное тестирование
4.2	Общая и специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/	4	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
4.3	Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/	4	16	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
4.4	Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Пр/	4	2	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование

4.5	Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Ср/	4	2	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
4.6	Основы судейства соревнований по виду спорта /Пр/	4	2	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
4.7	Основы судейства соревнований по виду спорта /Ср/	4	2	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
4.8	/Зачёт/	4	0	ОК-6 ОК-7 ОК-8		0	
Раздел 5.							
5.1	Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/	5	14	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование технической подготовленности
5.2	Специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/	5	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
5.3	Общая физическая подготовка /Пр/	5	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
5.4	Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/	5	8	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
5.5	Организация и методика проведения соревнований по виду спорта. Судейство соревнований по виду спорта /Пр/	5	2	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
5.6	Организация и методика проведения соревнований по виду спорта. Судейство соревнований по виду спорта /Ср/	5	4	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование

5.7	/Зачёт/	5	0	ОК-6 ОК-7 ОК-8		0	
Раздел 6.							
6.1	Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/	6	12	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	Тестирование технической подготовленности
6.2	Специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	Тестирование физической подготовленности
6.3	Общая физическая подготовка /Пр/	6	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	Тестирование физической подготовленности
6.4	Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/	6	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	Компьютерное тестирование
6.5	Организация и методика проведения соревнований по виду спорта. Судейство соревнований по виду спорта /Пр/	6	2	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	Компьютерное тестирование
6.6	Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Пр/	6	2	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	Оценка проведения комплекса упражнений специальной разминки
6.7	Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности /Пр/	6	2	ОК-6 ОК-7 ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	Компьютерное тестирование
6.8	Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности /Ср/	6	4	ОК-6 ОК-7 ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
6.9	/Зачёт/	6	0	ОК-6 ОК-7 ОК-8 ОК-9		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлены в Приложении 1
5.2. Темы письменных работ
Представлены в Приложении 1
5.3. Фонд оценочных средств
Представлены в Приложении 1
5.4. Перечень видов оценочных средств
Тестирование физической подготовленности; тестирование технической подготовленности; компьютерное тестирование; оценка проведения комплекса упражнений специальной разминки

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Барчуков И. С., Кикоть В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012, http://www.iprbookshop.ru/15491	1
ЛП.2	Гарник В.С.	Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке	Moscow: Издательство МИСИ - МГСУ, 2017, http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416731.html	2
ЛП.3	Гречанов П.Б., Зуева М.В., Ходакова Т.А.	Физическая культура. Плавание способом брасс: <div>Утверждено Редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия</div>	Moscow: Издательство НГТУ, 2016, http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778231320.html	2
ЛП.4	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2018, https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaia-kultura-i-sport-v-vuzah-416220	1
ЛП.5	Апокин В. В.	Прикладное плавание: учебное пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2012, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/100472	2
ЛП.6	Пешкова Н. В., Бушева Ж. И., Шутова М. В., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешков А. А., Салахов И. М.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2018, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/5804	2

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Гордон С. М.	Спортивная тренировка : научно-методическое пособие	Москва: Физическая культура, 2008, http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=9159	1
Л2.2	Лосев В. Ю.	Теория и методика физической культуры (теория и методика спорта): учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/4703	2

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Пешкова Н. В., Пешков А. А.	Проектная форма организации образовательного процесса по физической культуре в вузе (на примере учебного курса по лыжной подготовке): (на примере учебного курса по лыжной подготовке)	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2008, https://elib.surgu.ru/fulltext/books/88203	2

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
Э2	Всероссийский портал ВФСК ГТО	https://gto.ru/
Э3	Журнал "Культура физическая и здоровье"	http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/
Э4	Информационный сайт по физической культуре и спорту	http://www.fizkult-ura.ru/
Э5	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"	http://www.teoriya.ru/

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office	
---------	--	--

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	http://www.garant.ru/ Информационно-правовой портал Гарант.ру	
6.3.2.2	http://www.consultant.ru/ Справочно-правовая система Консультант Плюс	

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивная база (с/к «Дружба») для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации: зал оздоровительной гимнастики, зал единоборств, тренажерный зал, оснащенные необходимым спортивным оборудованием. Спортивная база главного корпуса для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации: зал оздоровительной гимнастики, тренажерный зал, оснащенные необходимым спортивным оборудованием. Лыжная база (в наличии лыжи, лыжные палки и ботинки). Аренда дорожек в плавательном бассейне, наличие необходимого инвентаря для обучения плаванию.
-----	--

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

--

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
Приложение к рабочей программе по дисциплине

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	03.03.02
	Физика
Направленность (профиль)	Цифровые технологии в геофизике
Форма обучения	Очная
Кафедра-разработчик	Кафедра физической культуры
Выпускающая кафедра	Кафедра экспериментальной физики

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

На практические и методико-практические занятия по учебной дисциплине допускаются **студенты основной и подготовительной групп здоровья.**

Этап: проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Код занятия 1.1; 2.1. Пропедевтика в видах спорта / видах двигательной активности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Целью какого направления в спорте является укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности?
2. Понимание спорта в узком и широком смысле отличается тем, что?
3. Основным документом, регламентирующим деятельность в области физической культуры и спорта в РФ является?
4. Основная цель данного направления спорта - достижение наивысших спортивных результатов?
5. По количеству участников и особенностям взаимодействия выделяют следующие виды спорта?
6. К циклическим видам спорта относят ...?
7. К видам спорта, развивающим выносливость относят...?
8. Расшифруйте правильно аббревиатуру РССС ...?
9. Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые качества?
10. К военно-прикладным видам спорта относят ...?
11. Виды спорта, результат соревнований в которых зависит от согласованности и синхронности действий спортсменов?
12. Виды подготовки, реализуемые в тренировочном процессе по виду спорта?

Код занятия 1.2-1.3; 2.2-2.3. Общая физическая подготовка

Тесты для оценки общей физической подготовленности

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

ПЛАВАНИЕ

Код занятия 3.1. История возникновения и современное состояние развития вида спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Чьей привилегией в Древнем Египте считалось организованное обучение плаванию?
2. На какие способы спортивного плавания похожи изображения людей, относящиеся к третьему тысячелетию до н.э., найденные археологами?
3. В какой древней стране существовал закон, обязывающий граждан регулярно ходить в баню?
4. В каком году было основано "Российское общество спасения на водах"?
5. В каком году была создана "Шуваловская школа плавания"?
6. В каком году было создано "Московское общество любителей плавания"?

7. Какие способы плавания использовали пловцы на первых официальных соревнованиях по плаванию в Англии в 1778 г.?
8. Какой Российский спортсмен на дистанции 1500 м вольный стиль впервые преодолел рубеж 15 минут?
9. Какие виды спорта в 1968 г. были включены в Международную федерацию любителей плавания?
10. Какой вид спорта был включен в FINA в 1956 г.?
11. Кто из пловцов является обладателем наибольшего количества олимпийских наград (26 олимпийских медалей), из которых 22 золотых?

Код занятия 3.2; 4.1. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Где проходит ладонь во время перехода от фазы подтягивания к фазе отталкивания в плавании кролем на груди?
2. В какой последовательности выполняется движение ноги вниз при плавании кролем?
3. Укажите наиболее распространенный вид дыхания при плавании кролем.
4. Укажите правильное высказывание о согласовании движений при плавании кролем.
5. Какое движение ногами при плавании кролем наиболее эффективно для образования силы тяги?
6. Как дышит спортсмен при плавании на спине?
7. Каково согласование движений у большинства спортсменов при плавании кролем на спине?
8. Какой элемент движения ногой при плавании кролем на спине наиболее эффективен для создания силы тяги?
9. Как изменяется техника плавания кролем на спине с повышением скорости?
10. На какой глубине скользит пловец после старта из воды?
11. Как выполняется гребок ногами при плавании брассом?
12. Определите основные гребущие поверхности рук при плавании брассом.
13. В каких случаях спортсмены допускают задержку дыхания при плавании брассом?

Тесты для оценки технической подготовленности по виду спорта

Наименование теста	Описание выполнения	пол	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
			3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр
50 м кроль на груди	Преодоление дистанции на время в соответствии с правилами соревнований	Ж	51,66		53,16		58,17	
		М	46,77		48,97		51,18	
50 м кроль на спине	Преодоление дистанции на время в соответствии с правилами соревнований	Ж	1.00,69		1.02,45		1.08,33	
		М	53,89		56,43		58,97	
100 м кроль на спине	Преодоление дистанции на время в соответствии с правилами соревнований	Ж	2.05,73		2.09,38		2.21,56	
		М	1.55,35		2.00,69		2.06,11	
50 м брасс	Преодоление дистанции на время в соответствии с правилами соревнований	Ж		1.05,18		1.07,73		1.14,10
		М		1.00,16		1.02,42		1.05,82
100 м брасс	Преодоление дистанции на время в соответствии с правилами соревнований	Ж		2.19,90		2.25,38		2.39,06
		М		2.09,94		2.14,82		2.22,17
50 м в/с	Преодоление дистанции на время в соответствии с правилами соревнований	Ж		51,06		52,98		57,90
		М		46,00		48,27		49,56

Код занятия 3.3; 4.2. Общая и специальная физическая подготовка

Тесты для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта (девушки)

Наименование теста	Описание выполнения	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр
100 м кроль на груди	Преодоление дистанции на время по правилам соревнований	1.53,33		1.56,62		2.07,69	
200 м в/с	Преодоление дистанции на время по правилам соревнований	4.05,11		4.12,23		4.36,97	

Тест «Купера»	Плавание в течение 12 минут любым способом (можно останавливаться, но нельзя ходить по дну бассейна)	650<	675<	455-625	475-650	350-450	375-470
100 м в/с	Преодоление дистанции на время по правилам соревнований		1.52,98		1.56,26		2.06,59
Ныряние в длину	Преодоление дистанции в толще воды		22 м		18 м		15 м

Тесты для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта (юноши)

Наименование теста	Описание выполнения	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр
100 м кроль на груди	Преодоление дистанции на время по правилам соревнований	1.43,84		1.48,73		1.53,61	
400 м в/с	Преодоление дистанции на время по правилам соревнований	8.10,0		8.30,69		8.50,42	
Тест «Купера»	Плавание в течении 12 минут любым способом (можно останавливаться, но нельзя ходить по дну бассейна)	720<	745<	575-715	600-740	450-570	475-595
100 м в/с	Преодоление дистанции на время по правилам соревнований		1.40,54		1.45,89		1.52,09
Ныряние в длину	Преодоление дистанции в толще воды		25м		22м		18м

Тесты для оценки общей физической подготовленности

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

Код занятия 3.4; 4.3. Интегральная подготовка по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Что понимается под термином «интегральная подготовка» спортсмена?
2. Ведущими средствами интегральной подготовки являются (перечислите)?
3. Какие методы применяются в процессе интегральной подготовки спортсменов?
4. На каком этапе в системе многолетних занятий спортом интегральная подготовка имеет наиболее важное значение?
5. Основным методом интегральной подготовки в индивидуальных видах спорта является ...?

Код занятия 3.5; 4.4-4.5. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Что относят к основным задачам обучения плаванию?
2. Какие задачи решаются с помощью подготовительных упражнений для освоения с водной средой?
3. Какие подготовительные упражнения, способствуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшают обтекаемость тела при плавании?
4. В какой последовательности происходит изучение техники плавания способом кроль на груди?
5. Что относится к основным средствам обучения плаванию?
6. Какая существует основная форма организации занятий по плаванию?
7. Из скольких частей состоит занятие по плаванию?
8. Какие упражнения применяются во вводно-подготовительной части занятия по плаванию?
9. Какие упражнения применяются в основной части занятия по плаванию?
10. Какие упражнения применяются в заключительной части занятия по плаванию?

Код занятия 3.6-3.7; 4.6-4.7. Основы судейства соревнований по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Под какие команды выполняется старт пловца?
2. Какие различия между брассом как индивидуальным номером программы и брассом как составной частью комплексного плавания?
3. Какие требования предъявляют правила соревнований к плавательным костюмам и трусам?
4. Как выполняется касание при повороте и финише в брассе?
5. На финише, в заплыве вольным стилем, пловец ошибочно выполнил поворот сальто и продолжил плыть. Судья-хронометрист должен ...?
6. На финише на дистанции кролем на спине, судья-хронометрист должен остановить свой секундомер в какой момент?
7. В каких плоскостях разрешается работать ногами в плавании брассом?
8. До какой плоскости допускается работа рук в брассе?
9. На финише, в заплыве вольным стилем, пловец ошибочно выполнил поворот сальто и продолжил плыть. Судья-хронометрист должен ...?
10. На финише на дистанции кролем на спине, судья-хронометрист должен остановить свой секундомер в какой момент?

Код занятия 5.1; 6.1. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта

Тесты для оценки технической подготовленности по виду спорта

Наименование теста	Описание выполнения	пол	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
			5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр
25 м баттерфляй	Преодоление дистанции на время в соответствии с правилами соревнований	Ж	19,80	19,76	21,65	21,60	26,42	26,41
		М	17,68	17,65	21,76	21,70	24,79	24,75
50 м в/с	Преодоление дистанции на время в соответствии с правилами соревнований	Ж	50,78	50,46	52,34	52,00	57,36	57,09
		М	45,45	45,35	46,33	46,21	47,21	47,18
100 м комплексное плавание	Преодоление дистанции на время в соответствии с правилами соревнований	Ж	1.50,25	1.50,23	2.59,87	2.59,80	3.12,23	3.12,20
		М	1.45,78	1.45,75	1.55,35	1.55,33	2.37,09	2.37,00

Код занятия 5.2; 6.2. Специальная физическая подготовка по виду спорта

Тесты для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта (девушки)

Наименование теста	Описание выполнения	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр
100 м в/с	Преодоление дистанции на время по правилам соревнований (в четном семестре выполняется скоростной поворот)	1.51,65	1.49,89	1.55,89	1.55,23	2.03,33	2.00,76
Тест «Куппе-	Плавание в течении 12 минут любым способом (можно останав-	680<	685<	485-675	490-680	395-480	400-485

ра»	ливаться, но нельзя ходить по дну бассейна)						
-----	---	--	--	--	--	--	--

Тесты для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта (девушки)

Наименование теста	Описание выполнения	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр
100 м в/с	Преодоление дистанции на время по правилам соревнований (в четном семестре выполняется скоростной поворот)	1.40,91	1.40,72	1.44,82	1.44,65	1.50,78	1.50,56
Тест «Куппера»	Плавание в течении 12 минут любым способом (можно останавливаться, но нельзя ходить по дну бассейна)	755<	760<	605-750	610-755	480-600	485-605

Код занятия 5.3;6.3. Общая физическая подготовка

Тесты для оценки общей физической подготовленности

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

Код занятия 5.4; 6.4. Интегральная подготовка по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Основные цели и задачи интегральной подготовки в индивидуальных видах спорта?
2. Основные направления реализации интегральной подготовки в индивидуальных видах спорта?
3. Процентное соотношение применения интегральной подготовки относительно других видов на различных этапах организации тренировочного процесса спортсменов?
4. Какие методические приемы применяются в тренировочном процессе для повышения эффективности интегральной подготовки?

Код занятия 5.5-5.6; 6.5. Организация и методика проведения соревнований по виду спорта. Судейство соревнований по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Стартер может указать участнику эстафеты, что он должен покинуть бассейн после второго этапа в каких случаях?
2. Каким образом производится старт при смене этапов в эстафетах?
3. Какой поворот выполняется быстрее?
4. За сколькими дорожками должен следить судья на финише?
5. Если невозможно определить, кто из пловцов был первый, а кто второй, судья на финише должен ...?
6. Если два пловца коснулись одновременно, один над водой, другой под водой, судья должен ...?
7. Стартер может информировать пловцов о порядке чередования стилей плавания в комплексном плавании и комбинированной эстафете, в каком случае?
8. Если все пловцы сразу не отреагировали на команду "На старт!" или один, или несколько пловцов двигаются, стартер должен ...?
9. Что понимается под правилом "одного старта"?

Код занятия 6.6. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Какие упражнения включает подготовительная часть или разминка на занятиях по плаванию?
2. Какое дополнительное оборудование возможно использовать в основной части занятия по плаванию?
3. Развитию каких физических качеств способствуют занятия плаванием?
4. Требования, предъявляемые к технике безопасности на занятиях по плаванию.
5. Сколько необходимо занятий в неделю плаванием для стойкого положительного эффекта?
6. Способностью (или умением) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений называется ...?
7. Какое важное физическое свойство, влияет на плавучесть, а соответственно, на технику плавания и на обучение?
8. От чего зависит продолжительность занятия и отдельных его частей?
9. Охарактеризуйте общую схему и этапы обучения плаванию?

Требования к составлению комплекса упражнений специальной разминки

Подготовить комплекс упражнений для проведения специальной части разминки. В комплексе 8-10 упражнений, количество повторений 6-8 раз. Необходимо в процессе проведения в учебной группе соблюдать требования к терминологии, принятой в обозначении исходных положений при выполнении физических упражнений.

Код занятия 6.7-6.8. Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития, функциональной и физической подготовленностью составляет суть ...?
2. Какие показатели самоконтроля являются субъективными?
3. Какие показатели самоконтроля являются объективными?
4. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
5. Основу самоконтроля составляет ...?
6. Как рассчитывается индивидуальный диапазон тренировочной нагрузки?
7. Какие существуют правила в организации питания до и после тренировочного занятия?
8. Чтобы занятия физкультурно-спортивной деятельностью считались систематическими необходимо заниматься (сколько раз в неделю?)
9. В какое время суток лучше организовать самостоятельное занятие физическими упражнениями?
10. К основным принципам построения самостоятельного тренировочного процесса относят ...?

ДЗЮДО

Код занятия 3.1. История возникновения и современное состояние развития вида спорта.

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Охарактеризуйте дзюдо как вид спорта?
2. Где зародилось дзюдо, и кто его основоположник?
3. Что обозначает название «дзюдо»?
4. Когда впервые появились соревнования по дзюдо на летних Олимпийских играх?
5. Какое общее название, применяемое для японских боевых искусств, включающих в себя техники работы с оружием и без него, воплощает в себе принципы дзюдо?
6. Кто является основателем дзюдо в России?
7. Как распределяются в дзюдо степени «КЮ» и «ДАН»?
8. Где произошла самая первая в мире международная встреча по дзюдо?
9. Когда появилось женское дзюдо?
10. Когда женское дзюдо впервые было включено в программу Олимпийских игр?

Код занятия 3.2; 4.1. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Как называется подготовка «положение борьбы лежа»?

2. Как называется подготовка «положение борьбы стоя»?
3. Как классифицируются приемы в «положении борьбы лежа»?
4. Как классифицируются приемы в «положении борьбы стоя»?
5. Как называется отработка подходов?
6. Как называется отражение атаки соперника?
7. Как называются первые 2 подсечки?
8. Как называется техника приемов руками?
9. Как называется техника приемов высеканием»?
10. Как называется техника приемов с переворотом?
11. Как еще называется стратегический план поединка?

Тесты для оценки технической подготовленности по виду спорта

Наименование теста	Описание выполнения	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр
Техника выполнения приемов в положение борьбы лежа	Приемы Не-ваза: 1. Удержание соперника; - уходы с удержаний. 2. Болевой прием на руку (на локтевой сустав); - уходы с болевых приемов. 3. удушающий прием; - уходы с удушающих приемов.	0-1 технические ошибки	0-1 технические ошибки	2 технические ошибки	2 технические ошибки	3 технические ошибки	3 технические ошибки
Техника выполнения бросков в положении борьбы стоя	Броски Наги-ваза: 1. Те-ваза: техника рук. -Учи-мата-сукаши; - Иппон-сой-нагэ; - Сото-макикоми 2.Коси-ваза – техника бедра: -Уке-гоши; -О-гоши; -Цурикоми-гоши -Коши-гурумма 3.Аши-ваза – техника ноги: - Ко-учи гари; -Сасэ-цурикоми-аши; -Ко-сото-гари; -Ко- учи-гари.	0-1 технические ошибки	0-1 технические ошибки	2 технические ошибки	2 технические ошибки	3 технические ошибки	3 технические ошибки
Падение с самостраховкой	Укэми: Через плечо; на спину; на бок; на живот	0-1 технические ошибки	0-1 технические ошибки	2 технические ошибки	2 технические ошибки	3 технические ошибки	3 технические ошибки

Код занятия 3.3; 4.2. Общая и специальная физическая подготовка

Тесты для оценки общей физической подготовленности

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28

	Ж	17	12	10
--	---	----	----	----

Тесты для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта

Наименование теста	Описание выполнения	Пол	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
			3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр
Челночный бег 3x10 м (сек)	Бег выполняется с высокого старта, промежуточные отсечки необходимо касаться рукой	М	4,3	4,3	4,6	4,6	4,8	4,8
		Ж	5,1	5,1	5,7	5,7	5,9	5,9
Прыжок в длину с места (см)	Прыжки осуществляются одно-временным толчком двумя ногами	М	220	230 и выше	195	205-210-	180	190
		Ж	210	210 и выше	170-190	170-190	160	165

Код занятия 3.4; 4.3. Интегральная подготовка по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Что такое интегральная подготовка?
2. Какие средства используются в интегральной подготовке?
3. Какие методические приемы используются для повышения эффективности интегральной подготовки?
4. На каком этапе в системе многолетних занятий спортом интегральная подготовка имеет наиболее важное значение?
5. Что входит в интегральную в единоборствах?

Код занятия 3.5; 4.4-4.5. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Из каких основных частей состоит занятие по дзюдо?
2. Какие средства используются во вводной части занятия по дзюдо?
3. Какие средства и методы используются в основной части занятия по дзюдо?
4. Какие средства и методы используются в заключительной части занятия по дзюдо?
5. На что направлена подготовительная часть занятия дзюдо?
6. На что направлена основная часть занятия дзюдо?
7. На что направлена заключительная часть занятия дзюдо?
8. Какие методы применяются для совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов?
9. Какие средства и методы применяются для повышения уровня физической подготовленности дзюдоистов?
10. Каковы процентное соотношение частей занятия в дзюдо?

Код занятия 3.6-3.7; 4.6-4.7. Основы судейства соревнований по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Как называется площадка, на которой проходят соревнования и каких она размеров?
2. Как определяется победитель в дзюдо?
3. Перечислите все возрастные категории, допускающиеся к соревнованиям по дзюдо?
4. Перечислите судей необходимых для проведения соревнований?
5. Как называется экипировка дзюдоиста и какие у нее особенности?
6. Сколько судей необходимо для обслуживания одного поединка?
7. Как разрешаются спорные монеты на соревнованиях по дзюдо?
8. Какой продолжительности поединок в дзюдо?
9. Как звучит команда дисквалификации дзюдоиста?
10. Какие виды соревнований бывают в дзюдо?

Код занятия 5.1; 6.1. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта

Тесты для оценки технической подготовленности по виду спорта

Наименование теста	Описание выполнения	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр
Техника выполнения перемещения туловища на 90 гр; выведения из равновесия; падение	1. Тай-сабаки–перемещение туловища на 90 гр.: по кругу вправо, влево, на себя. 2. Кудзуши – выведение из равновесия соперника: вперед, назад, вправо, влево. 3. Укэми – падение с самостраховкой: кувыркком вперед через плечо, на бок, на спину, на живот.	0-1 технические ошибки	0-1 технические ошибки	2 технические ошибки	2 технические ошибки	3 технические ошибки	3 технические ошибки
Техника выполнения бросков подсечкой	1. Де-аши-барай – боковая подсечка: с выведением на себя на 4 шага 2. Хидза-гурума – подсечка в колено под отставленную ногу	0-1 технические ошибки	0-1 технические ошибки	2 технические ошибки	2 технические ошибки	3 технические ошибки	3 технические ошибки
Техника выполнения бросков с амплитудой	1. Уке-гоши – бросок со скручиванием вокруг бедра. 2. Иппон-сэой-нагэ – бросок через спину с захватом плеча	0 технические ошибки	0 технические ошибки	1 технические ошибки	1 технические ошибки	2 технические ошибки	2 технические ошибки

Код занятия 5.2; 6.2. Специальная физическая подготовка по виду спорта

Тесты для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта

Наименование теста	Описание выполнения	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр
Специальная быстрота	Кол-во набрасываний броска через бедро за 12 сек	7	8	5	6	3	4

Код занятия 5.3;6.3. Общая физическая подготовка

Тесты для оценки общей физической подготовленности

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

Код занятия 5.4; 6.4. Интегральная подготовка по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Основные цели и задачи интегральной подготовки в индивидуальных видах спорта?
2. Основные направления реализации интегральной подготовки в индивидуальных видах спорта?
3. Процентное соотношение применения интегральной подготовки относительно других видов на различных этапах организации тренировочного процесса спортсменов?
4. Какие методические приемы применяются в тренировочном процессе для повышения эффективности интегральной подготовки?

Код занятия 5.5-5.6; 6.5. Организация и методика проведения соревнований по виду спорта. Судейство соревнований по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. За какие нарушения правил в дзюдо спортсмену объявляется «шидо»?
2. В каких случаях назначается дополнительное время, и как оно называется?
3. Что такое «Видео повтор». Кто и в каких случаях может его потребовать?
4. Какие технические приемы запрещены на соревнованиях дзюдо?
5. В каких случаях спортсмен снимается с соревнований?
6. Какие захваты запрещены в дзюдо?
7. Какие судейские категории есть в дзюдо?
8. Какие оценки есть в дзюдо?
9. За какой промежуток времени проводится жеребьевка?
10. Какие документы спортсмена необходимы для участия в соревнованиях по дзюдо?

Код занятия 6.6. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Основные формы подготовки занимающихся по дзюдо.
2. Мероприятие, проводимые до начала занятия по дзюдо.
3. Структура учебно-тренировочного занятия по дзюдо.
4. Задачи, решаемые в ходе проведения каждой части занятия по дзюдо.
5. Чем определяется эффективность занятия по дзюдо? Плотность занятия и способы регулирования физической нагрузки.
6. Доза нагрузки во время занятий по дзюдо, т.е., его объем и интенсивность, как они определяются?
7. Какими методами обеспечивается деятельность занимающихся на занятиях по дзюдо?
8. Основные средства тренировки по дзюдо.
9. Чем отличаются специфические средства обучения по дзюдо от неспецифических?
10. Методы обучения тренировки по дзюдо и в каком варианте они применяются?
11. Группа методов, основанная на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха во время занятий по дзюдо.
12. Словесные методы и наглядность, их значение и использование в процессе обучения и тренировки по дзюдо.

Требования к составлению комплекса упражнений специальной разминки

Подготовить комплекс упражнений для проведения специальной части разминки. В комплексе 8-10 упражнений, количество повторений 6-8 раз. Необходимо в процессе проведения в учебной группе соблюдать требования к терминологии, принятой в обозначении исходных положений при выполнении физических упражнений.

Код занятия 6.7-6.8. Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития, функциональной и физической подготовленностью составляет суть ...?
2. Какие показатели самоконтроля являются субъективными?
3. Какие показатели самоконтроля являются объективными?
4. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
5. Основу самоконтроля составляет ...?
6. Как рассчитывается индивидуальный диапазон тренировочной нагрузки?
7. Какие существуют правила в организации питания до и после тренировочного занятия?
8. Чтобы занятия физкультурно-спортивной деятельностью считались систематическими необходимо заниматься (сколько раз в неделю?)
9. В какое время суток лучше организовать самостоятельное занятие физическими упражнениями?
10. К основным принципам построения самостоятельного тренировочного процесса относят ...?

ПОЛИАТЛОН

Код занятия 3.1. История возникновения и современное состояние развития вида спорта.

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Когда зародился полиатлон?
2. Полиатлон – олимпийский вид состязаний?
3. Сколько состязаний в зимнем троеборье женщин?
4. Сколько состязаний в зимнем троеборье у мужчин?
5. Силовая гимнастика у женщин это ...?
6. Силовая гимнастика у мужчин это ...?
7. Какие виды состязаний входят в полиатлон «зимние троеборье»?
8. Какое количество зачетных выстрелов при стрельбе стоя?
9. Разрешается ли использовать оптический прицел при стрельбе стоя?
10. С какого оружия производится стрельба в полиатлоне?

Код занятия 3.2; 4.1. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Разрешено ли упирать стопы в упоре лежа на полу при сгибании и разгибании рук?
2. Какое количество времени отводится на выполнение силового упражнения у женщин?
3. За нарушение ИП при сгибании и разгибании рук во время отдыха участнице?
4. С какой дистанции производится стрельба из пневматического оружия ?
5. При сгибании и разгибании рук участница обязана ...?
6. При сгибании и разгибании рук разрешено ли участнице отдыхать в И.П....?
7. Разрешен ли перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь при выполнении силового упражнения у мужчин.
8. Какое количество времени отводится для выполнения силового упражнения у мужчин?
9. Какой хват руками должен быть в подтягивание из виса на высокой перекладине?
10. Разрешено ли самостоятельно остановить раскачивание при выполнении силового упражнения у мужчин?

Тесты для оценки технической подготовленности по виду спорта

Наименование теста	Описание выполнения	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр
Стрельба 10 выстрелов, 10 м. стоя (очков)	Упражнение (III-ВП) выполняется из положения стоя с руки, без упора	65	70	60	65	55	60
Юноши							
Подтягивание в висе на высокой перекладине (4 мин, кол-во раз)	Каждое правильно выполненное упражнение отмечается командой «Есть!», после фиксации на 0,5 сек ИП.	14	16	12	14	10	12
Лыжные гонки, 5 км (мин/сек)	Дистанция преодолевается свободным стилем	17,30	33,0	35,30	34,00	38,00	37,00
Девушки							
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (4 мин, кол-во раз)	Каждое правильно выполненное упражнение отмечается командой «Есть!», после фиксации на 0,5 сек ИП.	20	25	18	20	15	18
Лыжные гонки, 3 км (мин/сек)	Дистанция преодолевается свободным стилем	20,00	18,30	23,00	21,30	27,00	26,00

Код занятия 3.3; 4.2. Общая и специальная физическая подготовка

Тесты для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта

Наименова-	Описание выполнения	Пол	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
------------	---------------------	-----	---------	--------	-------------------

наименование теста			3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр
Тренажёр «тележка»	Испытуемый подтягивает себя на тележке вверх до упора, и тут же возвращается в И.П.	М	35	40	30	35	25	30
		Ж	20	25	15	20	12	15

Тесты для оценки общей физической подготовленности

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

Код занятия 3.4; 4.3. Интегральная подготовка по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Понятия интегральной подготовке в полиатлоне.
2. Задачи интегральной подготовки в полиатлоне.
3. Значение интегральной подготовки в полиатлоне.
4. Средства интегральной подготовки в полиатлоне.
5. Какие методические приемы используют в интегральной подготовке полиатлонистов.

Код занятия 3.5; 4.4-4.5. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Из каких основных частей состоит занятие по полиатлону?
2. Какие средства используются во вводной части занятия по полиатлону?
3. Какие средства и методы используются в основной части занятия по полиатлону?
4. Какие средства и методы используются в заключительной части занятия по полиатлону?
5. На что направлена подготовительная часть занятия в полиатлоне?
6. На что направлена основная часть занятия в полиатлоне?
7. На что направлена заключительная часть занятия в полиатлоне?
8. Какие методы применяются для совершенствования технико-тактической подготовки полиатлонистов?
9. Какие средства и методы применяются для повышения уровня физической подготовленности полиатлонистов?
10. Каковы процентное соотношение частей занятия в полиатлоне?

Код занятия 3.6-3.7; 4.6-4.7. Основы судейства соревнований по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. При какой температуре не проводят соревнования по лыжным гонкам?
2. При равенстве очков у двух или более участников, кому из них присуждается победа?
3. Как решаются вопросы, не предусмотренные Правилами и Положением, в ходе соревнований?
4. Какая разрешенная маховая дульная энергия винтовки допускается для соревнований в полиатлоне?
5. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований?
6. По какому принципу формируется стартовый протокол лыжных гонок в зимнем троеборье?
7. Наличие какого условия необходимо для присвоения звания МС в полиатлоне?

Код занятия 5.1; 6.1. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта**Тесты для оценки технической подготовленности по виду спорта**

Наименование теста	Описание выполнения	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр	5 семестр	4 семестр
Стрельба 10 выстрелов, 10 м. стоя (очков)	Упражнение (III-ВП) выполняется из положения стоя с руки, без упора	70	75	65	70	60	65
Юноши							
Подтягивание в висе на высокой перекладине (4 мин, кол-во раз)	Каждое правильно выполненное упражнение отмечается командой «Есть!», после фиксации на 0,5 сек ИП.	15	17	13	15	11	13
Лыжные гонки, 5 км (мин/сек)	Дистанция преодолевается свободным стилем	17,00	32,30	35,00	33,30	387,00	36,00
Девушки							
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (4 мин, кол-во раз)	Каждое правильно выполненное упражнение отмечается командой «Есть!», после фиксации на 0,5 сек ИП.	22	27	20	22	17	19
Лыжные гонки, 3 км (мин/сек)	Дистанция преодолевается свободным стилем	19,00	17,30	22,00	21,30	26,00	25,00

Код занятия 5.2; 6.2. Специальная физическая подготовка по виду спорта**Тесты для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта**

Наименование теста	Описание выполнения	Пол	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
			3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр
Тренажёр «тележка»	Испытуемый подтягивает себя на тележке-кеверх до упора, и тут же возвращается с И.П.	М	40	45	35	40	30	35
		Ж	25	30	20	25	15	20

Код занятия 5.3;6.2. Общая физическая подготовка**Тесты для оценки общей физической подготовленности**

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

Код занятия 5.4; 6.4. Интегральная подготовка по виду спорта**Примерные вопросы для компьютерного тестирования**

1. Что такое интегральная подготовка?

2. Какие средства используются в интегральной подготовке?
3. Какие методические приемы используются для повышения эффективности интегральной подготовки?
4. На каком этапе в системе многолетних занятий спортом интегральная подготовка имеет наиболее важное значение?
5. Что входит в интегральную подготовку в полиатлоне?

Код занятия 5.5-5.6; 6.5. Организация и методика проведения соревнований по виду спорта. Судейство соревнований по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Сколько времени отводится для зачетных выстрелов, в упражнении III-ВП ?
2. Какая мишень используется в официальных соревнованиях по полиатлону?
3. Обязанности судьи-секундометриста на силовой гимнастике?
4. Какую команду подает судья для начала стрелкового упражнения?
5. Какие 3 вида состязаний проводятся в полиатлоне?
6. Какая допустимая высота платформы для «сгибания-разгибания рук» в упоре лёжа?
7. Какую команду подает старший судья после правильно выполненное подтягивание и фиксации на 0,5 сек ИП ?
8. По какой части тела, судьи финишной бригады фиксируют окончание дистанции в лыжных гонках?
9. По какому принципу начисляются очки в каждом виде состязаний?
10. Если участник не заявлен в заявке он допускается до соревнований?

Код занятия 6.6. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта причем здесь периоды подготовки

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Основные формы подготовки занимающихся в полиатлоне.
2. Основные средства тренировки в полиатлоне.
3. Допуск к занятию по полиатлону.
4. Структура учебно-тренировочного занятия по полиатлону.
5. Подготовка формы и спортивного инвентаря
6. Основная задача разминки в полиатлоне.
7. Чем отличаются специфические средства занятий по полиатлону от неспецифических?
8. Объем и интенсивность нагрузки во время занятий по полиатлону?
9. Как контролировать эффективность самостоятельного занятия?
10. Словесные методы и их значение в использовании в процессе тренировки в полиатлоне.

Требования к составлению комплекса упражнений специальной разминки

Подготовить комплекс упражнений для проведения специальной части разминки. В комплексе 8-10 упражнений, количество повторений 6-8 раз. Необходимо в процессе проведения в учебной группе соблюдать требования к терминологии, принятой в обозначении исходных положений при выполнении физических упражнений.

Код занятия 6.7-6.8. Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития, функциональной и физической подготовленностью составляет суть ...?
2. Какие показатели самоконтроля являются субъективными?
3. Какие показатели самоконтроля являются объективными?
4. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
5. Основу самоконтроля составляет ...?
6. Как рассчитывается индивидуальный диапазон тренировочной нагрузки?
7. Какие существуют правила в организации питания до и после тренировочного занятия?
8. Чтобы занятия физкультурно-спортивной деятельностью считались систематическими необходимо заниматься (сколько раз в неделю?)
9. В какое время суток лучше организовать самостоятельное занятие физическими упражнениями?
10. К основным принципам построения самостоятельного тренировочного процесса относят ...?

КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Код занятия 3.1. История возникновения и современное состояние развития вида спорта.

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. В каком году были изобретены коньки?
2. Когда открылся первый конькобежный клуб?
3. Когда и где вышли первые правила по конькобежному спорту?
4. Кто придумал трубчатые беговые коньки?
5. Какова ширина лезвия конька?
6. Где начал развиваться скоростной бег на коньках, как вид спорта?
7. Когда был основан Международный союз конькобежцев (ИСУ)?
8. Когда и где появились цельнометаллические коньки в России?
9. Когда и где был организован первый в России конькобежный клуб?
10. В каком году в России на соревнованиях по скоростному бегу стали участвовать женщины?
11. Кто стал первым Олимпийским чемпионом России в 1908 году?
12. Когда шорт-трек официально вошел в программу зимней Олимпиады?

Код занятия 3.2; 4.1. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Перечислить задачи при обучении технике скоростного бега на коньках.
2. Перечислить задачи при обучении технике бега по прямой.
3. Перечислить задачи при обучении технике бега на повороте.
4. Особенности техники бега на повороте.
5. Особенности выполнения скрестного шага в беге на повороте.
6. Положение туловища конькобежца в беге на повороте.
7. Дать определение техники бега со старта.
8. Перечислить задачи при обучении технике бега со старта.
9. Направление движений рук в беге по прямой.
10. В какую сторону выполняется отталкивание в беге по прямой.
11. Движение рук в беге по прямой на длинных дистанциях.
12. Движение рук в беге по прямой на коротких дистанциях.

Код занятия 3.2; 4.1. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта

Тесты для оценки технической подготовленности по виду спорта

Наименование теста	Описание выполнения	Пол	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
			3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 Семестр	3 семестр	4 семестр
Торможение	Студент разгоняется по прямой (5-6 метров) и далее выполняет торможение	М	бокком (с поворота м на 90°)	бокком (с поворотом на 90°)	плугом	плугом	полуплугом	полуплугом
		Ж	плугом	плугом	полуплугом (левой и правой ногами)	полуплугом (левой и правой ногами)	полуплугом (левой или правой ногой)	полуплугом (левой или правой ногой)
«Фонарик»	Половину прямой студент разгоняется, а половину выполняет элемент (по инерции).	М	3 круга (200 м с места)	3 круга (200 м с места)	3 круга (200 м с разгона)	3 круга (200 м с разгона)	2 круга (140 м с разгона)	2 круга (140 м с разгона)
		Ж	3 круга (200 м с разгона)	3 круга (200 м с разгона)	2 круга (140 м с разгона)	3 круга (200 м с разгона)	1 круг (70 м с разгона)	1 круг (70 м с разгона)

Код занятия 3.3; 4.2. Общая и специальная физическая подготовка

Тесты для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта

Наименование	Описание выпол-		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
--------------	-----------------	--	---------	--------	-------------------

теста	нения	Пол	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр
Преодоление дистанции на коньках 1000 метров (10 кругов)	Студенты перемещаются по беговой дорожке на расстоянии 3 метров от бортика хоккейной коробки.	М	4.00	4.00	4.01-4.30	4.01-4.30	Без учёта времени	Без учёта времени
		Ж	5.00	5.00	5.01-5.30	5.01-5.30	Без учёта времени	Без учёта времени

Тесты для оценки общей физической подготовленности

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

Код занятия 3.4; 4.3. Интегральная подготовка по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Что такое интегральная подготовка?
2. Какие средства используются в интегральной подготовке?
3. Какие методические приемы используются для повышения эффективности интегральной подготовки?
4. На каком этапе в системе многолетних занятий спортом интегральная подготовка имеет наиболее важное значение?
5. Что входит в интегральную подготовку в конькобежном спорте?

Код занятия 3.5; 4.4-4.5. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Из каких основных частей состоит занятие по конькобежному спорту?
2. Какие средства используются во вводной части занятия по конькобежному спорту?
3. Какие средства и методы используются в основной части занятия по конькобежному спорту?
4. Какие средства и методы используются в заключительной части занятия по конькобежному спорту?
5. На что направлена подготовительная часть занятия по конькобежному спорту?
6. На что направлена основная часть занятия по конькобежному спорту?
7. На что направлена заключительная часть занятия по конькобежному спорту?
8. Какие методы применяются для совершенствования технико-тактической подготовки по конькобежному спорту?
9. Какие средства и методы применяются для повышения уровня физической подготовленности в конькобежном спорте?
10. Каковы процентное соотношение частей занятия в конькобежном спорте?

Код занятия 3.6-3.7; 4.6-4.7. Основы судейства соревнований по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Перечислить команды, подающиеся стартером.

2. Что нельзя делать на старте перед исполнительной командой "Внимание"?
3. Сколько участников стартует одновременно на дистанции?
4. Кто из спортсменов имеет преимущество на переходной прямой?
5. Кто является победителем в соревнованиях по конькобежному спорту?
6. Перечислить дистанции малого женского многоборья.
7. Перечислить дистанции малого мужского многоборья.
8. Перечислить дистанции большого женского многоборья.
9. Перечислить дистанции большого мужского многоборья.
10. Перечислить дистанции спринтерского многоборья.
11. Отличительные особенности шорт-трека.
12. Дистанции в шорт-треке.
13. Особенности эстафетного бега в шорт-треке.
14. Определение результатов личного первенства по многоборью.

Код занятия 5.1; 6.1. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта

Тесты для оценки технической подготовленности по виду спорта

Наименование теста	Описание выполнения	Пол	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
			5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр
Торможение	Студент разгоняется по прямой(5-6 метров) и далее выполняет торможение	М	Левым и правым боком (с поворотом на 90°)	Левым и правым боком (с поворотом на 90°)	Левым или правым боком (с поворотом на 90°)	Левым или правым боком (с поворотом на 90°)	Полуплугом	Полуплугом
		Ж	Левым и правым боком (с поворотом на 90°)	Левым и правым боком (с поворотом на 90°)	плугом	плугом	Полуплугом (левой и правой ногами)	полуплугом (левой и правой ногами)
«Фонарик»	Половину прямой студент разгоняется, а половину выполняет элемент (по инерции).	М	5 кругов	5 кругов	4 круга	4 круга	3 круга	3 круга
		Ж	4 круга	4 круга	3 круга	3 круга	2 круга	2 круга

Код занятия 5.2; 6.2. Специальная физическая подготовка по виду спорта

Тесты для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта

Наименование теста	Описание выполнения	Пол	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
			3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр
Преодоление дистанции на коньках 1000 метров (10 кругов)	Студенты перемещаются по беговой дорожке на расстоянии 3 метров от бортика хоккейной коробки.	М	3,30	3,30	3,31-4,00	3,31-4,00	Без учёта времени	Без учёта времени
		Ж	4,00	4,00	4,31-5,00	4,31-5,00	Без учёта времени	Без учёта времени

Код занятия 5.3;6.3. Общая физическая подготовка

Тесты для оценки общей физической подготовленности

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6

	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

Код занятия 5.4; 6.4. Интегральная подготовка по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Понятия интегральной подготовке в конькобежном спорте.
2. Задачи интегральной подготовке в конькобежном спорте.
3. Значение интегральной подготовки в конькобежном спорте.
4. Средства интегральной подготовки в конькобежном спорте.
5. Какие методические приемы используют в интегральной подготовке в конькобежном спорте.

Код занятия 5.5-5.6; 6.5. Организация и методика проведения соревнований по виду спорта. Судейство соревнований по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Назвать команду, по которой спортсмен занимает положение у стартовой линии?
2. Какие команды подает стартер на соревнованиях по конькобежному спорту?
3. Кто имеет преимущество на переходной прямой?
4. Длина беговой дорожки (для "больших" коньков)
5. Длина беговой дорожки (в шорттреке)
6. Какой формат организации эстафет А?
7. Какой формат организации эстафет Б?
8. Какие дистанции рекомендуются в эстафетах?
9. Какие правила прохождения дистанции в конькобежном спорте?
10. Какие процедуры жеребьевки в соревнованиях по конькобежному спорту?

Код занятия 6.6. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Перечислить части учебно-тренировочного занятия по конькобежной подготовке.
2. Перечислить упражнения вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия по конькобежной подготовке.
3. Перечислить упражнения основной части учебно-тренировочного занятия по конькобежной подготовке.
4. Перечислить упражнения заключительной части учебно-тренировочного занятия по конькобежной подготовке.
5. Какие упражнения используются для развития силы мышц ног.
6. Какие упражнения используются в зале для обучения технике бега на повороте.
7. Перечислить задачи при обучении технике бега со старта.

Требования к составлению комплекса упражнений специальной разминки

Подготовить комплекс упражнений для проведения специальной части разминки. В комплексе 8-10 упражнений, количество повторений 6-8 раз. Необходимо в процессе проведения в учебной группе соблюдать требования к терминологии, принятой в обозначении исходных положений при выполнении физических упражнений.

Код занятия 6.7-6.8. Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития, функциональной и физической подготовленностью составляет суть ...?
2. Какие показатели самоконтроля являются субъективными?
3. Какие показатели самоконтроля являются объективными?
4. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
5. Основу самоконтроля составляет ...?
6. Как рассчитывается индивидуальный диапазон тренировочной нагрузки?
7. Какие существуют правила в организации питания до и после тренировочного занятия?
8. Чтобы занятия физкультурно-спортивной деятельностью считались систематическими необходимо заниматься (сколько раз в неделю?)
9. В какое время суток лучше организовать самостоятельное занятие физическими упражнениями?
10. К основным принципам построения самостоятельного тренировочного процесса относят ...?

Этап: проведение промежуточной аттестации по дисциплине

Задания для показателя оценивания дескриптора «Знает»	Вид задания
Прохождение тестирования в LMS moodle согласно темам дисциплины	- теоретический
Задания для показателя оценивания дескриптора «Умеет»	
Проведение комплекса упражнений специальной разминки	- практический
Задания для показателя оценивания дескриптора «Владеет»	
Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- практический

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций

Этап: проведение текущего контроля успеваемости

1. Схема оценивания результатов компьютерного тестирования

На выполнение тестовых заданий студенту отводится 15 минут.

Тип задания	Проверяемые компетенции	Критерии оценки	Оценка
Компьютерное тестирование	ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9	85,0-100%	Отлично
		75,9-84,9%	Хорошо
		65,0-74,9%	Удовлетворительно
		Менее 65%	Не удовлетворительно

2. Схема оценивания проведения комплекса упражнений специальной разминки

Тип задания	Проверяемые компетенции	Критерии оценки	Оценка
Проведение комплекса упражнений специальной разминки	ОК-6, ОК-8	правильный подбор упражнений, четкое, без заминок и остановок проведение (комплекс проработан, правильно показаны упражнения, названа дозировка, даны методические указания)	Отлично
		при проведении отмечены небольшие ошибки, не до конца	Хорошо

		продуман комплекс, не все упражнения демонстрируются правильно	
		комплекс продуман плохо, нечеткое проведение (не правильно указаны исходные положения, не указана дозировка и т.д.), отсутствуют методические указания	Удовлетворительно
		грубые ошибки, не готовность к проведению комплекса	Не удовлетворительно

Этап: проведение промежуточной аттестации (зачеты 1-6 семестр)

Проведение промежуточной аттестации происходит в виде зачета, для подведения итогов которого применяется Положение о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов при освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту.