

Документы Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
Информация о владельце: "Самарский государственный экономический университет"  
ФИО: Кандрашина Елена Александровна  
Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»  
Дата подписания: 09.07.2026 16:43:54  
Уникальный программный ключ:  
2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 01.03.05 Статистика

Направленность (профиль) подготовки: Информационные системы на финансовых рынках

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

г. Самара, 2026

**Разработчики:**

Кандидат экономических наук Алексина А. О.

Кандидат педагогических наук Иванова Л. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 01.03.05 Статистика, утвержденного приказом Минобрнауки от 14.08.2020 № 1032, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Статистик", утвержден приказом Минтруда России от 05.09.2025 № 534н; "Специалист в области инновационных финансовых технологий", утвержден приказом Минтруда России от 13.07.2022 № 413н; "Специалист по финансовому консультированию", утвержден приказом Минтруда России от 19.03.2015 № 167н.

**Согласование и утверждение**

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Кафедра экономической теории	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Коновалова М. Е.	Рассмотрено	20.05.2026, № 13

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи изучения дисциплины:

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

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

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

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

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

*Знать:*

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

*Уметь:*

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

*Владеть:*

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

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

*Знать:*

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

*Уметь:*

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

*Владеть:*

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

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 2, 3, 4.

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

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
-------------	---------------------------	------------------------

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Адаптивная физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт	Адаптивная физическая культура и спорт, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности	Адаптивная физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт	Адаптивная физическая культура и спорт, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

#### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Второй семестр	109	3,03	36	36	0,15	54,85	Зачет
Третий семестр	109	3,03	36	36	0,15	54,85	Зачет
Четвертый семестр	110	3,06	36	36	0,15	55,85	Зачет
Всего	328	9,11	108	108	0,45	165,55	54

#### 5. Содержание дисциплины (модуля)

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

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>138</b>	<b>54</b>	<b>84</b>

Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	12	6	6
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние дистанции	14	6	8
Тема 1.3. Обучение технике бега на длинные дистанции	16	6	10
Тема 1.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	18	6	12
Тема 1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	18	6	12
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	18	6	12
Тема 1.7. Силовая подготовка	16	6	10
Тема 1.8. Скоростно-силовая подготовка	12	6	6
Тема 1.9. Воспитание общей выносливости	14	6	8
<b>Раздел 2. Спортивно-техническая подготовка</b>	<b>136</b>	<b>54</b>	<b>81,55</b>
Тема 2.1. Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами	14	6	8
Тема 2.2. Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой	16	6	10
Тема 2.3. Баскетбол. Обучение технике ведения мяча	14	6	8
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры полными составами	14	6	8
Тема 2.5. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	14	6	8
Тема 2.6. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу	16	6	10
Тема 2.7. Волейбол. Обучение технике нижней (прямой и боковой) подачи мяча	16	6	10
Тема 2.8. Волейбол. Обучение технике верхней подачи мяча	18	6	12
Тема 2.9. Волейбол. Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры полными составами	14	6	7,55

## 5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

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

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

## 6. Оценочные материалы текущего контроля

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

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Сдача нормативов		УК-7
	Ответ:		

Контрольные нормативы для граждан старше 16 лет (физическое воспитание)

№ п/п	Наименование теста	Тест	Средняя норма				
			1	2	3	4	5
1	Средняя скорость ходьбы	км/ч	4	4	4	4	4
2	Бег 100 м	сек	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30
3	Пробег 1 км	мин	8:00	7:45	7:30	7:15	7:00
4	Пробег 2 км	мин	16:00	15:30	15:00	14:30	14:00
5	Пробег 3 км	мин	24:00	23:30	23:00	22:30	22:00
6	Пробег 4 км	мин	32:00	31:30	31:00	30:30	30:00
7	Пробег 5 км	мин	40:00	39:30	39:00	38:30	38:00
8	Пробег 6 км	мин	48:00	47:30	47:00	46:30	46:00
9	Пробег 7 км	мин	56:00	55:30	55:00	54:30	54:00
10	Пробег 8 км	мин	64:00	63:30	63:00	62:30	62:00
11	Пробег 9 км	мин	72:00	71:30	71:00	70:30	70:00
12	Пробег 10 км	мин	80:00	79:30	79:00	78:30	78:00
13	Пробег 11 км	мин	88:00	87:30	87:00	86:30	86:00
14	Пробег 12 км	мин	96:00	95:30	95:00	94:30	94:00
15	Пробег 13 км	мин	104:00	103:30	103:00	102:30	102:00
16	Пробег 14 км	мин	112:00	111:30	111:00	110:30	110:00
17	Пробег 15 км	мин	120:00	119:30	119:00	118:30	118:00
18	Пробег 16 км	мин	128:00	127:30	127:00	126:30	126:00
19	Пробег 17 км	мин	136:00	135:30	135:00	134:30	134:00
20	Пробег 18 км	мин	144:00	143:30	143:00	142:30	142:00
21	Пробег 19 км	мин	152:00	151:30	151:00	150:30	150:00
22	Пробег 20 км	мин	160:00	159:30	159:00	158:30	158:00
23	Пробег 21 км	мин	168:00	167:30	167:00	166:30	166:00
24	Пробег 22 км	мин	176:00	175:30	175:00	174:30	174:00
25	Пробег 23 км	мин	184:00	183:30	183:00	182:30	182:00
26	Пробег 24 км	мин	192:00	191:30	191:00	190:30	190:00
27	Пробег 25 км	мин	200:00	199:30	199:00	198:30	198:00
28	Пробег 26 км	мин	208:00	207:30	207:00	206:30	206:00
29	Пробег 27 км	мин	216:00	215:30	215:00	214:30	214:00
30	Пробег 28 км	мин	224:00	223:30	223:00	222:30	222:00
31	Пробег 29 км	мин	232:00	231:30	231:00	230:30	230:00
32	Пробег 30 км	мин	240:00	239:30	239:00	238:30	238:00
33	Пробег 31 км	мин	248:00	247:30	247:00	246:30	246:00
34	Пробег 32 км	мин	256:00	255:30	255:00	254:30	254:00
35	Пробег 33 км	мин	264:00	263:30	263:00	262:30	262:00
36	Пробег 34 км	мин	272:00	271:30	271:00	270:30	270:00
37	Пробег 35 км	мин	280:00	279:30	279:00	278:30	278:00
38	Пробег 36 км	мин	288:00	287:30	287:00	286:30	286:00
39	Пробег 37 км	мин	296:00	295:30	295:00	294:30	294:00
40	Пробег 38 км	мин	304:00	303:30	303:00	302:30	302:00
41	Пробег 39 км	мин	312:00	311:30	311:00	310:30	310:00
42	Пробег 40 км	мин	320:00	319:30	319:00	318:30	318:00
43	Пробег 41 км	мин	328:00	327:30	327:00	326:30	326:00
44	Пробег 42 км	мин	336:00	335:30	335:00	334:30	334:00
45	Пробег 43 км	мин	344:00	343:30	343:00	342:30	342:00
46	Пробег 44 км	мин	352:00	351:30	351:00	350:30	350:00
47	Пробег 45 км	мин	360:00	359:30	359:00	358:30	358:00
48	Пробег 46 км	мин	368:00	367:30	367:00	366:30	366:00
49	Пробег 47 км	мин	376:00	375:30	375:00	374:30	374:00
50	Пробег 48 км	мин	384:00	383:30	383:00	382:30	382:00
51	Пробег 49 км	мин	392:00	391:30	391:00	390:30	390:00
52	Пробег 50 км	мин	400:00	399:30	399:00	398:30	398:00
53	Пробег 51 км	мин	408:00	407:30	407:00	406:30	406:00
54	Пробег 52 км	мин	416:00	415:30	415:00	414:30	414:00
55	Пробег 53 км	мин	424:00	423:30	423:00	422:30	422:00
56	Пробег 54 км	мин	432:00	431:30	431:00	430:30	430:00
57	Пробег 55 км	мин	440:00	439:30	439:00	438:30	438:00
58	Пробег 56 км	мин	448:00	447:30	447:00	446:30	446:00
59	Пробег 57 км	мин	456:00	455:30	455:00	454:30	454:00
60	Пробег 58 км	мин	464:00	463:30	463:00	462:30	462:00
61	Пробег 59 км	мин	472:00	471:30	471:00	470:30	470:00
62	Пробег 60 км	мин	480:00	479:30	479:00	478:30	478:00
63	Пробег 61 км	мин	488:00	487:30	487:00	486:30	486:00
64	Пробег 62 км	мин	496:00	495:30	495:00	494:30	494:00
65	Пробег 63 км	мин	504:00	503:30	503:00	502:30	502:00
66	Пробег 64 км	мин	512:00	511:30	511:00	510:30	510:00
67	Пробег 65 км	мин	520:00	519:30	519:00	518:30	518:00
68	Пробег 66 км	мин	528:00	527:30	527:00	526:30	526:00
69	Пробег 67 км	мин	536:00	535:30	535:00	534:30	534:00
70	Пробег 68 км	мин	544:00	543:30	543:00	542:30	542:00
71	Пробег 69 км	мин	552:00	551:30	551:00	550:30	550:00
72	Пробег 70 км	мин	560:00	559:30	559:00	558:30	558:00
73	Пробег 71 км	мин	568:00	567:30	567:00	566:30	566:00
74	Пробег 72 км	мин	576:00	575:30	575:00	574:30	574:00
75	Пробег 73 км	мин	584:00	583:30	583:00	582:30	582:00
76	Пробег 74 км	мин	592:00	591:30	591:00	590:30	590:00
77	Пробег 75 км	мин	600:00	599:30	599:00	598:30	598:00
78	Пробег 76 км	мин	608:00	607:30	607:00	606:30	606:00
79	Пробег 77 км	мин	616:00	615:30	615:00	614:30	614:00
80	Пробег 78 км	мин	624:00	623:30	623:00	622:30	622:00
81	Пробег 79 км	мин	632:00	631:30	631:00	630:30	630:00
82	Пробег 80 км	мин	640:00	639:30	639:00	638:30	638:00
83	Пробег 81 км	мин	648:00	647:30	647:00	646:30	646:00
84	Пробег 82 км	мин	656:00	655:30	655:00	654:30	654:00
85	Пробег 83 км	мин	664:00	663:30	663:00	662:30	662:00
86	Пробег 84 км	мин	672:00	671:30	671:00	670:30	670:00
87	Пробег 85 км	мин	680:00	679:30	679:00	678:30	678:00
88	Пробег 86 км	мин	688:00	687:30	687:00	686:30	686:00
89	Пробег 87 км	мин	696:00	695:30	695:00	694:30	694:00
90	Пробег 88 км	мин	704:00	703:30	703:00	702:30	702:00
91	Пробег 89 км	мин	712:00	711:30	711:00	710:30	710:00
92	Пробег 90 км	мин	720:00	719:30	719:00	718:30	718:00
93	Пробег 91 км	мин	728:00	727:30	727:00	726:30	726:00
94	Пробег 92 км	мин	736:00	735:30	735:00	734:30	734:00
95	Пробег 93 км	мин	744:00	743:30	743:00	742:30	742:00
96	Пробег 94 км	мин	752:00	751:30	751:00	750:30	750:00
97	Пробег 95 км	мин	760:00	759:30	759:00	758:30	758:00
98	Пробег 96 км	мин	768:00	767:30	767:00	766:30	766:00
99	Пробег 97 км	мин	776:00	775:30	775:00	774:30	774:00
100	Пробег 98 км	мин	784:00	783:30	783:00	782:30	782:00
101	Пробег 99 км	мин	792:00	791:30	791:00	790:30	790:00
102	Пробег 100 км	мин	800:00	799:30	799:00	798:30	798:00

### 1. Общая физическая подготовка Тестирование

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

2	<p>Выберите один вариант ответа Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими? А – 30 м, 50 м; Б – 60 м, 100 м, 200 м, 400 м; В – 50 м, 110 м, 450 м; Г – 150 м, 300 м, 600 м</p>	УК-7												
Ответ:	Б													
3	<p>Выберите один вариант ответа В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел.</p>	УК-7												
Ответ:	Б													
4	<p>Выберите один вариант ответа Сколько игроков должно находиться на игровой площадке у каждой из команд во время волейбольной встречи? А – 5 чел; Б – 6 чел; В – 8 чел; Г – 10 чел.</p>	УК-7												
Ответ:	Б													
5	<p>Выберите один вариант ответа Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.</p>	УК-7												
Ответ:	Б													
6	<p>Установите соответствие между спортивными играми и их характеристиками:</p> <p>1. Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол 4. Гандбол</p> <p>А- Игра с мячом на прямоугольной площадке между двумя командами по 5 игроков, цель - забросить мяч в корзину соперника Б- Командная игра с мячом на травяном или искусственном поле, где необходимо забить мяч в ворота соперника, используя только ноги В- Игра через сетку, где команды по 6 игроков стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки Д- Ручной мяч, командная игра, где игроки передают мяч друг другу руками и стремятся забросить его в ворота соперника</p> <table border="1" data-bbox="319 1411 1264 1668"> <thead> <tr> <th>Компоненты ЗОЖ</th> <th>Примеры</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1) Рациональное питание</td> <td>А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке</td> </tr> <tr> <td>2) Регулярная физическая активность</td> <td>Б) Отказ от курения и употребления алкоголя</td> </tr> <tr> <td>3) Соблюдение режима труда и отдыха</td> <td>В) Прием пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион</td> </tr> <tr> <td>4) Профилактика вредных привычек</td> <td>Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов</td> </tr> <tr> <td>5) Закаливание</td> <td>Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны</td> </tr> </tbody> </table>	Компоненты ЗОЖ	Примеры	1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке	2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя	3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Прием пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион	4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов	5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны	УК-7
Компоненты ЗОЖ	Примеры													
1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке													
2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя													
3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Прием пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион													
4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов													
5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны													
Ответ:	1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д													
7	<p>Установите соответствие между спортивными элементами/терминами и их характеристиками:</p> <p>1-Дриблинг 2-Эйс 3-Фол в нападении 4- Офсайд</p> <p>Характеристики: А- Положение "вне игры", когда атакующий игрок находится ближе к линии ворот противника, чем мяч и предпоследний игрок обороняющейся команды Б- Подача в волейболе, при которой мяч сразу приносит очко подающей команде, не коснувшись игроков принимающей стороны В- Ведение мяча с изменением направления и скорости, применяемое для обыгрыша соперника Д- Нарушение правил в баскетболе, когда нападающий игрок, владеющий мячом, сталкивается с защитником, находящимся в правильной защитной стойке</p>	УК-7												

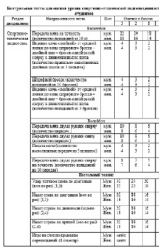
	<p style="text-align: center;"><b>Аспект компетенции</b></p> <p>1) Знание норм ЗОЖ</p> <p>2) Умение применять нормы ЗОЖ</p> <p>3) Владение навыками ЗОЖ</p> <p>4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность</p> <p>5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность</p>	<p style="text-align: center;">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

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

## 2. Спортивно-техническая подготовка Научное эссе

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	<p>Написать научное эссе по выбранной теме, проанализировать не менее 5 научных источников, объем эссе не больше 7 печатных страниц.</p> <p>Темы (примерные) для написания научного эссе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний у офисных работников.</li> <li>2. Влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные функции и успеваемость студентов.</li> <li>3. Физическая активность как средство борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием в условиях современного ритма жизни.</li> <li>4. Значение утренней гигиенической гимнастики для поддержания работоспособности в течение дня.</li> <li>5. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека и способы его коррекции средствами физической культуры.</li> <li>6. Физическая подготовка как фактор повышения профессиональной надёжности специалистов экстремальных профессий (спасатели, пожарные, военные).</li> <li>7. Развитие профессионально-прикладных физических качеств у студентов технических специальностей.</li> <li>8. Роль физической подготовленности в обеспечении безопасности труда на производстве.</li> <li>9. Значение физической культуры для формирования стрессоустойчивости у будущих педагогов и медицинских работников.</li> <li>10. Социально-педагогический потенциал массового спорта в воспитании молодёжи.</li> <li>11. Паралимпийское движение: преодоление барьеров и формирование инклюзивной среды в спорте.</li> <li>12. Влияние крупных спортивных событий (Олимпийские игры, чемпионаты мира) на популяризацию физической культуры среди населения.</li> <li>13. Эффективность фитнес-технологий (кроссфит, пилатес, йога) для поддержания физической формы в условиях ограниченного времени.</li> <li>14. Использование мобильных приложений и носимых устройств (фитнес браслетов, смарт часов) для контроля и повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой.</li> </ol> <p>Адаптивная физическая культура: современные методики и их роль в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.</p>		УК-7
	Ответ:	Оригинальность не менее 65%, ИИ - не более 15%	

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

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Сдача нормативов		УК-7
	Ответ:		

## 7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

### Зачет второй семестр

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	

1	<p>Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает один штрафной бросок?</p> <p>Ответ: Один штрафной бросок в баскетболе судья назначает в нескольких ключевых ситуациях. Это не всегда связано с конкретным нарушением, а зависит от характера фола и контекста игрового момента.</p> <p>Основные случаи, когда назначается ровно один штрафной бросок:</p> <p>Фол на игроке, выполнявшем бросок, при условии, что бросок был точен. Это наиболее частый случай. Если защитник нарушил правила против атакующего игрока, который в этот момент выполнял бросок, и мяч попал в корзину, то попадание засчитывается, и пострадавший получает право на один дополнительный штрафной бросок.</p> <p>Назначение технического фола. Технический фол — это нарушение, не связанное с физическим контактом с соперником, например: неуважительное общение с судьями, задержка игры или неспортивное поведение. За такой фол всегда назначается один штрафной бросок, независимо от количества командных фолов.</p> <p>Назначение неспортивного фола. Неспортивный фол — это грубое нарушение правил, когда игрок не пытался сыграть в мяч, а действовал чрезмерно жестко или умышленно. Наказанием также является один штрафной бросок для пострадавшей команды.</p> <p>Командные фолы сверх лимита. В каждой четверти у команды есть лимит на командные фолы. Например, в некоторых правилах после того, как команда набрала 5 командных фолов, любой следующий фол в защите (кроме фола в нападении) карается штрафными бросками для соперника. При этом, если фол совершен не на игроке в процессе броска, может быть назначен один штрафной бросок.</p>	УК-7
2	<p>Дайте развернутый ответ: На какой высоте от пола располагается баскетбольное кольцо?</p> <p>Ответ: Стандартная высота баскетбольного кольца от пола составляет 3,05 метра (или 10 футов). Этот параметр является единым для всех профессиональных и любительских игр по правилам Международной федерации баскетбола (ФИБА).</p>	УК-7
3	<p>Дайте развернутый ответ: Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?</p> <p>Ответ: Длина дистанции в классическом марафонском беге составляет 42 километра 195 метров (или 26 миль 385 ярдов). Эта официальная цифра была утверждена Международной легкоатлетической федерацией в 1921 году и с тех пор является неизменным мировым стандартом для всех официальных соревнований.</p>	УК-7
4	<p>Дайте развернутый ответ: Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими?</p> <p>Ответ: Основные классические дистанции, которые входят в программу крупнейших соревнований, включая Олимпийские игры:</p> <p>100 метров</p> <p>200 метров</p> <p>400 метров (также известен как "длинный спринт")</p> <p>Кроме того, в эту категорию входят и другие дистанции, которые можно разделить на две группы:</p> <p>Стандартные и нестандартные дистанции. К нестандартным относятся, например, бег на 30, 50, 150, 300 и 500 метров. Они могут проводиться в закрытых помещениях или на соревнованиях для юных легкоатлетов.</p> <p>Эстафетный бег. Эстафеты на дистанциях 4×100 метров и 4×400 метров также считаются спринтерскими дисциплинами.</p>	УК-7
5	<p>Дайте развернутый ответ: В каком городе проводились античные олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н. э. - 392 г. н. э.)?</p> <p>Ответ: Античные Олимпийские игры на протяжении 1168 лет, с 776 года до н. э. по 392 год н. э., проводились в городе Олимпия.</p> <p>Стоит уточнить, что Олимпия — это не просто город, а крупное религиозное святилище Древней Греции. Оно было расположено на северо-западе полуострова Пелопоннес, в области Элида, в живописной долине у слияния рек Алфей и Кладей, у подножия холма Кронос. Сама Олимпия была посвящена верховному богу Зевсу, и Игры были частью религиозного праздника в его честь.</p>	УК-7
6	<p>Дайте краткий ответ: Какое максимальное количество шагов может сделать баскетболист с мячом в руках?</p>	УК-7

	<p>Ответ: В баскетболе нет строго фиксированного максимального количества шагов с мячом в руках, и это один из самых частых источников путаницы среди зрителей и даже игроков. Ответ зависит от того, в какой фазе игры находится баскетболист — ведет он мяч или уже завершил ведение. Когда игрок заканчивает ведение и берет мяч в одну или две руки, ему разрешается сделать не более двух шагов.</p>	
7	<p>Дайте краткий ответ: Какова длина зоны передачи палочки в эстафетном беге?</p> <p>Ответ: В легкоатлетическом эстафетном беге длина зоны передачи эстафетной палочки составляет 20 метров. Эта зона четко размечена на дорожке. При этом существует важное дополнение для самых быстрых эстафет (4×100 метров и 4×200 метров): по правилам, для этих дистанций длина каждой зоны передачи составляет 30 метров. Внутри этой 30-метровой зоны на отметке 20 метров проводится дополнительная линия, отмечающая ее условный центр. Это сделано для того, чтобы дать бегунам больше пространства для точной передачи на предельной скорости, так как в эстафете 4×100 м техника передачи особенно сложна из-за высокой скорости участников.</p>	УК-7
8	<p>Дайте развернутый ответ: Сколько игроков должно находиться на площадке в каждой из команд во время волейбольной встречи?</p> <p>Ответ: Во время волейбольной встречи на площадке в каждой команде одновременно находятся по 6 игроков. Эта шестерка и ведет игру: три игрока располагаются у сетки (в передней линии), а еще три — на задней. Общее число игроков в заявке команды на матч может быть больше (до 14 человек), но на площадке в любой момент игры их всегда шесть.</p>	УК-7
9	<p>Дайте развернутый ответ: Какими частями тела разрешено касание мяча в волейболе?</p> <p>Ответ: В волейболе разрешено касание мяча любой частью тела. Это одно из базовых правил игры, которое прямо закреплено в официальных правилах.</p> <p>Это значит, что в процессе игры вы можете касаться мяча не только руками, но и ногой, головой, грудью, плечом или спиной.</p>	УК-7
10	<p>Дайте развернутый ответ: Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника?</p> <p>Ответ: В современном волейболе это трактуется как игровая ситуация: мяч считается в игре, и розыгрыш продолжается.</p> <p>Раньше, до изменения правил, подача, задев сетку, считалась ошибкой, и очко отдавалось принимающей команде. Однако сейчас правила изменились, и такое касание разрешено.</p> <p>Важно помнить о двух главных условиях, при которых подача будет считаться успешной:</p> <p>Мяч после касания сетки должен перелететь на сторону соперника.</p> <p>Мяч должен приземлиться в пределах игровой площадки соперника. Если мяч задел сетку и ушел в аут, очко получает принимающая команда.</p>	УК-7

### Зачет третий семестр

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
	Правильный ответ (ключ ответа)		
1	<p>Дайте краткий ответ: Укажите правильные размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.</p> <p>Ответ: Правильные размеры волейбольной площадки в классическом волейболе — 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Это прямоугольная площадка, которая сеткой делится на две равные половины размером 9 на 9 метров.</p> <p>Эти стандарты являются едиными для всех официальных соревнований по классическому волейболу.</p>		УК-7
2	<p>Дайте развернутый ответ: Из каких частей должно состоять самостоятельное тренировочное занятие?</p>		УК-7

	<p>Ответ: Самостоятельное тренировочное занятие, как и любое другое занятие физической культурой, должно состоять из трёх обязательных частей. Они следуют в строгой последовательности, потому что отражают естественные закономерности изменения работоспособности организма: вработывание, пик нагрузки и восстановление.</p> <p>Первая и обязательная часть — подготовительная, или разминка. Её задача — подготовить организм к предстоящей работе. Без качественной разминки вы рискуете получить травму, так как холодные мышцы и связки менее эластичны. Разминка длится обычно 10–15 минут и начинается с лёгкого кардио (например, бег трусцой или прыжки), чтобы разогреть тело. Затем следуют общеразвивающие упражнения на все группы мышц и суставы: вращения, наклоны, приседания, махи. Завершается разминка специальными упражнениями, которые имитируют движения, которые вы будете выполнять в основной части (например, несколько лёгких подходов с малым весом, если вы планируете силовую тренировку).</p> <p>Вторая и главная по объёму и значимости — основная часть. Она занимает примерно 70–80% всего времени занятия. Здесь вы решаете главные задачи тренировки: развиваете физические качества (силу, выносливость, скорость, гибкость) или совершенствуете технику движений. В зависимости от цели, это может быть бег на длинные дистанции, работа с отягощениями, упражнения на гибкость или отработка ударов в теннисе. Важно соблюдать принцип последовательности: сначала идут упражнения на координацию и скорость, а затем — на силу и выносливость, когда организм уже разогрет и готов к максимальным усилиям. Нагрузка в основной части постепенно нарастает, достигая своего пика примерно в середине или в конце этой части.</p> <p>Третья и завершающая — заключительная часть. Её задача — не прекращать резко нагрузку, а плавно снизить её, чтобы успокоить дыхание, пульс и нервную систему. Резкая остановка после интенсивной работы опасна для сердечно-сосудистой системы. Эта часть длится 5–10 минут и включает медленную ходьбу, упражнения на расслабление мышц и глубокое дыхание, а также лёгкий растягивающий стретчинг. Завершать занятие лучше всего стоя или сидя с контролем пульса. Также в заключительной части принято подводить итоги: оценить, что удалось сделать, и наметить план следующей тренировки.</p>	
3	<p>Дайте развернутый ответ: Какие показатели принято учитывать в дневнике самоконтроля, занимающегося физической культурой?</p>	УК-7

	<p>Ответ: В дневнике самоконтроля принято учитывать две группы показателей: объективные и субъективные. Это позволяет получить полную картину того, как организм реагирует на тренировки, и вовремя заметить признаки переутомления.</p> <p>Субъективные показатели — это ваши личные ощущения, которые вы можете оценить только сами. Их принято записывать в баллах или кратких описаниях до и после тренировки. К ним относятся:</p> <p>Самочувствие — общее состояние (хорошее, удовлетворительное, плохое). Здесь важно фиксировать, есть ли вялость, разбитость или, наоборот, прилив энергии.</p> <p>Настроение — психоэмоциональный фон (бодрое, приподнятое, подавленное). Ухудшение настроения без видимых причин может быть первым сигналом перетренированности.</p> <p>Желание тренироваться — один из главных индикаторов. Если оно пропадает, это повод задуматься о снижении нагрузки или полноценном отдыхе.</p> <p>Сон — его качество и продолжительность (крепкий, поверхностный, с пробуждениями, трудно засыпать). Нарушение сна — один из главных признаков переутомления.</p> <p>Аппетит — стабильность или его снижение. У здорового человека после нагрузок аппетит должен быть хорошим.</p> <p>Потливость — обычная или обильная, которая не связана с погодой, может говорить о нагрузке на вегетативную нервную систему.</p> <p>Болевые ощущения — любые боли в мышцах или суставах, особенно если они не проходят долго или имеют острый характер.</p> <p>Объективные показатели — это количественные, измеримые данные, которые подтверждаются конкретными цифрами. Их обязательно фиксировать для оценки прогресса:</p> <p>Частота пульса (ЧСС) — утром (в покое, сразу после пробуждения) и до/после тренировки. Это ключевой маркер. Если утренний пульс учащается, это сигнал, что организм не восстановился.</p> <p>Артериальное давление (АД) — рекомендуется замерять при наличии гипертонии или на этапе восстановления.</p> <p>Вес — его динамика помогает оценить, правильно ли вы питаетесь и не теряете ли мышечную массу.</p> <p>Силовые показатели и контрольные нормативы — например, количество подтягиваний, прыжок в длину или время на определенную дистанцию. Это главные свидетельства вашего физического прогресса.</p> <p>Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) — показатель работы дыхательной системы (измеряется спирометром, если он есть).</p> <p>Объем тренировочной нагрузки — сколько вы пробежали, сколько подходов и повторений сделали.</p>	
4	<p>Дайте развернутый ответ: Кто из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является победителем?</p> <p>Ответ: В соревнованиях по прыжкам в длину с разбега победителем становится тот спортсмен, чей лучший результат из всех засчитанных попыток окажется наибольшим. Если же лучшие результаты спортсменов совпадают, как в вашем вопросе, то для определения победителя применяется правило "по лучшему второму результату".</p> <p>Это правило работает следующим образом: судьи сравнивают вторые по дальности результаты, показанные каждым из спортсменов в ходе всех попыток. Тот, у кого второй результат лучше, занимает более высокое место. Если же и вторые результаты равны, то сравниваются третьи по дальности результаты, и так далее, пока не будет определен победитель.</p>	УК-7
5	<p>Дайте краткий ответ: Какие функции на площадке во время волейбольной встречи выполняет игрок-либеро?</p>	УК-7

	<p>Ответ: Игрок-либеро в волейболе выполняет функции специализированного защитника, являясь ключевой фигурой на задней линии. Его основная задача — приём подач и атакующих ударов соперника, подбор мячей после блока и страховка партнёров. По сути, либеро — это «вратарь» команды, который организует защиту и обеспечивает стабильный приём.</p> <p>В своей игре либеро имеет ряд строгих ограничений. Ему запрещено выполнять подачу, участвовать в блоке или предпринимать попытки блока, а также наносить атакующие удары, особенно если мяч в момент касания находится выше верхнего края сетки.</p>	
6	<p>Дайте развернутый ответ: Какому игроку в волейболе не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения?</p> <p>Ответ: Этот удар запрещено выполнять игроку-либеро. Это его основное ограничение как специализированного защитника.</p> <p>Правила конкретизируют это так: либеро не может выполнять нападающий удар по мячу, который в момент касания полностью находится выше верхнего края сетки, из любой точки площадки. Это ограничение делает его исключительно защитным игроком.</p>	УК-7
7	<p>Дайте краткий ответ: В каких видах легкой атлетики бег начинается из положения «низкого старта»?</p> <p>Ответ: В легкой атлетике бег из положения низкого старта используется исключительно в спринтерских дисциплинах. Это забеги на короткие дистанции, где важен максимально быстрый старт для набора скорости.</p> <p>К ним относятся:</p> <p>Классические спринтерские дистанции: бег на 60 метров, 100 метров, 200 метров и 400 метров.</p> <p>Барьерный бег: соответствующие спринтерские дистанции с барьерами.</p> <p>Эстафетный бег: эстафеты 4×100 метров и 4×400 метров (а также первые этапы эстафет 4×200 метров и комбинированных эстафет).</p>	УК-7
8	<p>Дайте краткий ответ: В чем состоит основное отличие бега от спортивной ходьбы?</p> <p>Ответ: Основное отличие бега от спортивной ходьбы заключается в наличии фазы полёта.</p> <p>В беге после отталкивания стопой от земли следует момент, когда обе ноги спортсмена не касаются опоры. В спортивной ходьбе такой фазы быть не должно — это главное и строжайшее правило, которое контролируют судьи. Спортсмен обязан постоянно поддерживать контакт с землёй.</p> <p>Второе, но не менее важное отличие — это положение опорной ноги. В спортивной ходьбе нога, которая касается земли впереди, должна быть полностью выпрямлена в колене до момента, когда тело проходит над ней. В беге нога сгибается при постановке на опору.</p>	УК-7
9	<p>Дайте краткий ответ: Сколько человек входит в состав команды для участия в эстафетном беге?</p> <p>Ответ: В эстафетном беге состав команды составляет 4 человека. Это классическое количество участников для всех основных олимпийских эстафетных дисциплин, таких как 4×100 метров и 4×400 метров.</p> <p>Каждый из четырёх бегунов должен последовательно пробежать свой этап и передать эстафетную палочку следующему участнику в специально отведённой 20-метровой зоне. Порядок этапов строго фиксирован, и замена бегунов во время забега не допускается. На крупных соревнованиях в заявку команды могут входить 5–6 спортсменов, включая запасных, однако непосредственно на старт и участие в финале выходят только 4 бегуна.</p>	УК-7
10	<p>Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает три штрафных броска?</p>	УК-7

Ответ:	<p>В баскетболе судья назначает три штрафных броска в одном, самом понятном случае: когда игрок был сфолен в момент выполнения трехочкового броска, и этот бросок не был реализован .</p> <p>Подробнее:</p> <p>Нарушение на бросающем: Главное условие — фол должен быть совершен именно на игроке, который находится в фазе броска. Судьи фиксируют момент начала и завершения движения .</p> <p>Бросок из-за трехочковой линии: Бросок должен выполняться за пределами трехочковой дуги. Если игрок в этой ситуации промахивается, он получает право на три штрафных попытки .</p> <p>«Трехочковое с фолом»: Если же мяч после такого нарушения все-таки попадает в корзину, то очки засчитываются (3 очка), и в качестве бонуса игрок выполняет всего один штрафной бросок . Это классическая ситуация, известная как «четырёхочковая игра».</p>
--------	---

### Зачет четвертый семестр

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	<p>Дайте краткий ответ: Какова продолжительность игры в баскетбол?</p>		УК-7
	<p>Ответ:</p>	<p>По правилам Международной федерации баскетбола (FIBA), которые действуют на Олимпийских играх и большинстве международных турниров, матч длится 40 минут "чистого" времени. Это время делится на 4 четверти по 10 минут каждая. В Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) матч длится дольше — 48 минут (4 четверти по 12 минут).</p> <p>Важно понимать, что указанные 40 или 48 минут — это чистое игровое время. Секундомер останавливается каждый раз, когда судья фиксирует нарушение, назначает штрафной бросок или когда мяч выходит за пределы площадки. Кроме того, существуют регламентированные перерывы:</p> <p>Короткие перерывы между первой и второй, а также между третьей и четвертой четвертями длятся по 2 минуты.</p> <p>Большой перерыв между второй и третьей четвертями (в середине матча) длится 15 минут.</p> <p>С учетом всех остановок и перерывов реальная продолжительность встречи обычно составляет от 1,5 до 2 часов.</p>	
2	<p>Дайте краткий ответ: Как в баскетболе называется фиксируемое в протоколе замечание игроку за ошибку при контакте с соперником?</p>		УК-7
	<p>Ответ:</p>	<p>Такое замечание в баскетболе называется фол (от английского foul — нечестная игра).</p> <p>В правилах игры это нарушение определяется как несоблюдение правил из-за персонального контакта с соперником или неспортивного поведения. К таким действиям относятся толчки, удары, захваты, выставление рук, плеча или колена, препятствующие перемещению соперника.</p> <p>Видов фолов несколько, и каждый из них фиксируется в протоколе. Например, за неспортивное поведение или неправильный контакт судья может вынести персональное, техническое или неспортивное замечание. В зависимости от характера ошибки назначается и разное наказание — от вбрасывания мяча до серии штрафных бросков.</p>	
3	<p>Дайте краткий ответ: Сколько времени команда может владеть мячом до выполнения броска по кольцу в баскетболе?</p>		УК-7

	<p>Ответ: Основное ограничение по времени владения мячом в баскетболе — это правило 24 секунд. Оно означает, что команда, завладевшая мячом, должна выполнить бросок по кольцу в течение этого времени.</p> <p>Помимо этого главного правила, существуют и другие временные ограничения, которые влияют на то, как разыгрывается атака:</p> <p>Правило 8 секунд: Команда должна вывести мяч из своей тыловой зоны в зону нападения за 8 секунд.</p> <p>Правило 3 секунд: Игрок атакующей команды не может находиться в зоне штрафного броска (под кольцом соперника) более трех секунд подряд.</p> <p>Правило 5 секунд: При вбрасывании мяча из-за боковой линии или при плотной опеке игрок с мячом обязан передать его, начать ведение или выполнить бросок в течение 5 секунд.</p> <p>Если команда нарушает правило 24 или 8 секунд, мяч передается сопернику для вбрасывания из-за боковой линии.</p>	
4	<p>Дайте краткий ответ: Каковы размеры баскетбольной площадки?</p> <p>Ответ: Профессиональный баскетбол (ФИБА): 28 × 15 метров . Это основной стандарт для международных матчей.</p> <p>Национальная баскетбольная ассоциация (НБА): площадка немного больше — 28,65 × 15,24 метра .</p> <p>Школьный или любительский баскетбол: размеры могут быть уменьшены. Встречаются площадки 26 × 14 метров и даже меньше, вплоть до 20 × 11 или 12 × 6 метров для игр на открытых дворовых площадках .</p>	УК-7
5	<p>Дайте краткий ответ: Какое максимальное количество фолов может получить баскетболист за время игры?</p> <p>Ответ: Максимальное количество фолов, которое может получить баскетболист за игру, зависит от правил конкретных соревнований:</p> <p>По правилам ФИБА (международный баскетбол, Олимпийские игры): 5 фолов. После получения пятого персонального замечания игрок удаляется с площадки до конца матча .</p> <p>В НБА (Национальная баскетбольная ассоциация): 6 фолов .</p>	УК-7
6	<p>Дайте краткий ответ: На какой высоте устанавливается волейбольная сетка на официальных соревнованиях женских команд?</p> <p>Ответ: На официальных соревнованиях женских волейбольных команд сетка устанавливается на высоте 2 метра 24 сантиметра (или 224 см).</p> <p>Для мужских команд эта высота составляет 2 метра 43 сантиметра. Для юношеских и любительских соревнований высота сетки может изменяться, но указанные параметры являются жестким стандартом для всех официальных женских турниров под эгидой ФИВБ (Международной федерации волейбола).</p>	УК-7
7	<p>Дайте краткий ответ: Какое количество побед из пяти партий в волейболе на официальных соревнованиях является условием выигрыша?</p> <p>Ответ: Условием выигрыша матча из пяти партий является победа в трёх партиях (сетах). Поэтому такой формат часто называют матчем "до трёх побед".</p> <p>Счёт в партиях: Для победы в первых четырёх партиях команде необходимо набрать 25 очков, но при этом обязательно иметь преимущество минимум в 2 очка. Если счёт становится 24:24, игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не получит отрыв в два очка (например, 26:24).</p> <p>Решающая партия: Если после четырёх партий счёт в матче равный 2:2, то назначается пятая, решающая партия, которая играется до 15 очков (также с преимуществом минимум в 2 очка).</p> <p>Эта система является стандартной для официальных соревнований по волейболу, включая Олимпийские игры и чемпионаты мира. Важно отметить, что в некоторых турнирах могут использоваться и другие форматы, например, матчи до двух побед из трёх партий, но ваш вопрос касается именно классических пяти партий.</p>	УК-7
8	<p>Дайте краткий ответ: Из скольких игроков состоит команда в пляжном волейболе?</p>	УК-7

	<p>Ответ: В пляжном волейболе команда состоит из двух игроков. Это главное отличие от классического волейбола, где на площадке одновременно находятся шесть спортсменов от каждой команды.</p> <p>Из-за того, что игроков всего двое, в пляжном волейболе отсутствуют замены и специализированные амплуа, такие как либеро. Каждый спортсмен должен уметь выполнять все технические элементы: принимать подачу, ставить блок, атаковать и защищаться.</p>	
9	<p>Дайте краткий ответ: На какие категории делятся действия игроков в волейболе?</p> <p>Ответ: В волейболе все технические действия игроков делятся на две основные категории: технику нападения и технику защиты. Это деление связано с тем, кто владеет мячом в текущий момент розыгрыша, и какова главная задача команды.</p> <p>Техника нападения — это группа действий, направленных на то, чтобы переправить мяч на сторону соперника и добиться выигрыша очка. К ней относятся четыре основных элемента. Подача — это ввод мяча в игру, которая может быть силовой, планирующей или укороченной. Передача — это ключевое действие связующего игрока, который направляет мяч партнеру для атаки. Нападающий удар — это активное действие, когда игрок в прыжке с силой отправляет мяч в площадку соперника, стараясь пробить блок или защиту. И наконец, сброс (или обманный удар) — это имитация сильной атаки, но мяч касается руки мягко и опускается в пустые зоны, так как соперники ждут мощного удара и смещаются в защиту.</p> <p>Техника защиты — это группа действий, направленных на то, чтобы не дать мячу коснуться своей площадки после атаки соперника и организовать ответную игру. Здесь тоже выделяют четыре основных элемента. Приём мяча — это первое касание, которым встречаются подачу или сильный удар соперника, чаще всего выполняется снизу двумя руками. Блокирование — это попытка остановить нападающий удар на самой сетке, выставляя руки над верхним краем сетки в прыжке. Блок может быть одиночным или групповым. Страховка — это действия игроков, которые находятся за спиной у блокирующих и готовы подобрать мяч, если блок не сработает и мяч отскочит в их сторону. И защитные действия в поле — это все перемещения и прыжки игроков задней линии для спасения сложных мячей (например, падения в "ножницы" или нырки), которые позволяют продлить розыгрыш.</p>	УК-7
10	<p>Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает два штрафных броска?</p> <p>Ответ: Основные случаи назначения двух штрафных бросков:</p> <p>Фол на игроке в момент двухочкового броска при промахе: Если защитник нарушил правила против атакующего игрока, который выполнял бросок из-за пределов трехочковой дуги (или в пределах нее, но бросок не был засчитан), и мяч в корзину не попал, то пострадавший игрок получает право на два штрафных броска.</p> <p>Нарушение командного лимита фолов: В каждой четверти (или в овертайме, в зависимости от правил) у команды есть лимит на командные фолы. Когда этот лимит превышен, любой последующий фол защищающейся команды (кроме фола в нападении и фола на игроке в процессе броска) карается двумя штрафными бросками для пострадавшей команды. Например, по правилам ФИБА и НБА, это происходит начиная с пятого фола команды в четверти.</p> <p>Грубые фолы особого рода: За некоторые виды грубых фолов также назначаются два штрафных броска с последующим владением мячом. К ним относятся:</p> <p>Умышленный и неспортивный фол: Неспортивный фол (в НБА — флагрант-1) — это контакт, который не является попыткой сыграть в мяч в рамках правил. Наказание — два штрафных броска и владение мячом для пострадавшей команды.</p> <p>Технический фол: Хотя за технический фол в некоторых случаях дают один бросок, в ряде ситуаций (например, по правилам НБА) команде-сопернику предоставляется два штрафных броска и владение.</p> <p>Множественный фол: Когда два или более игроков одной команды совершают фол на одном игроке соперника, нарушителем засчитываются персональные замечания, а пострадавшему игроку назначаются два штрафных броска.</p>	УК-7

### 7.1. Уровни овладения

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

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

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

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

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

## **8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

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

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

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

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

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

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

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

#### *Дополнительная литература*

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

2. Прикладная физическая подготовка: учебник для СПО / Н. А. Воронов, С. М. Воронин, Е. В. Игнатова, Л. Ю. Шалайкин, С. Н. Авдеева. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 139 с - 978-5-534-19623-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/590361> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

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

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

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

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

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

### Профессиональные базы данных

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

### Ресурсы «Интернет»

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

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

### Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

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

### Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

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

## 8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

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

Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения
--	--