

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет  
им.М.Акмиллы»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рекомендуется для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) Физическая культура

квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: Заочная

(с использованием дистанционных технологий)

## ВЕДЕНИЕ

К основным методам оценки, используемым в компетентностно-ориентированном обучении, основанном на компетенциях, относятся:

- решение задач (кейс-метод) и анализ ситуаций;
- метод проектов;
- сбор образцов деятельности студентов, демонстрирующих освоение ими требуемых компетенций;
- экзамен в активной форме;
- ведение дневников студентами-практикантами;
- практические задания по демонстрации умений;
- тестирование и др.

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (позволяют оценить сформированность знаний и умений), контрольно-оценочных средств (позволяют дополнительно давать качественную оценку сформированности

знаний, умений, навыков и компетенций) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения студентами установленных результатов обучения.

Целью формирования ФОС является создание инструмента, позволяющего установить соответствие уровня подготовки студента на данном этапе обучения требованиям ФГОС по соответствующему направлению подготовки.

ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов и государственной аттестации выпускников.

Текущий контроль – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков студентов.

Его задача – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью студентов на основе обратной связи и корректировка. Он позволяет получать первичную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала, а также стимулировать регулярную целенаправленную работу студентов. В ходе текущего контроля проводится оценивание результатов усвоения отдельных модулей/тем на когнитивном и операциональном уровнях овладения компетенциями.

Промежуточная аттестация позволяет определять качество освоения и усвоения студентами учебного материала дисциплины на когнитивном и операциональном уровнях овладения компетенциями в соответствии с требованиями программы.

Государственная итоговая аттестация направлена на проверку конечных результатов обучения, выявление уровня профессиональной компетентности выпускников, достижения ими целей реализации ОПОП.

ФОС текущего контроля используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) студентов. В условиях рейтинговой системы контроля результаты текущего оценивания студента используются как показатель его текущего рейтинга.

ФОС промежуточной (семестровой) аттестации обучающихся по модулю (дисциплине) предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения модуля/ дисциплины в установленной учебным планом форме: зачет, дифференцированный зачет, экзамен, тестирование, курсовой проект, курсовая работа, отчет по практике.

ФОС государственной итоговой аттестации используется в ходе процедуры государственной итоговой аттестации с целью установления уровня подготовленности выпускников, освоивших образовательную программу к выполнению профессиональных задач и меры соответствия их подготовки требованиям образовательного стандарта.

Формирование ФОС в соответствии с требованиями компетентностного подхода проводится на основе:

- использования методов контроля, помогающих формировать самооценку студента и нацеленных на рефлексию познавательной деятельности;
- использование методов групповых и взаимных оценок (рецензирование студентами работ друг друга;
- оппонирование студентами проектов, дипломных, исследовательских работ и др.; экспертные оценки группами, состоящими из студентов, преподавателей и работодателей и т.п.);
- перехода от оценки только результатов обучения к систематическому контролю, включая пооперационный (контроль для обучения);
- создания условий максимального приближения системы оценивания к условиям будущей профессиональной практики (например, использование ситуационных заданий на основе контекстного обучения, что обеспечивает интегрированную оценку нескольких характеристик одновременно);
- переноса акцента в контроле с того, что не «знают» на оценку того, что знают, умеют, способны продемонстрировать;
- внешней оценки, что обеспечивает использование общепризнанных критериев, показателей качества образования (возрастание роли независимого экспертного оценивания, в том числе потенциальными работодателями и профессиональными сообществами).

На основе ведущих теоретических положений компетентностного подхода в высшем профессиональном образовании кафедра определяет следующую структуру компетенции (общекультурной, общепрофессиональной или профессиональной):

- знания;
- умения;
- владение обобщенным способом действия.

Исходя из данной структуры компетенции, определены критерии оценки уровня овладения компетенцией:

- когнитивный;
- операциональный;
- деятельностный (профессиональный).

Компонент «знания» диагностируется и оценивается на всех видах аттестации с применением таких средств, как:

- устный опрос;
- фронтальный опрос;
- собеседование;
- учебный диалог;
- тестирование;
- решение задач;
- выполнение упражнений;
- разбор и анализ конкретных ситуаций;
- контрольная работа (любой формы) и др.

Компонент «умения» диагностируется и оценивается как в ходе текущей, так и промежуточной аттестации, а также в ходе практики с помощью следующих оценочных средств:

- решение профессионально ориентированных задач;
- выполнение заданий по демонстрации отдельного умения;
- метод мини-проектов;
- выполнение профессиональных функций в оценочной деловой игре;
- самопрезентация;
- отчет о практике;
- самоанализ и самооценка профессиональной деятельности;

- оценка компетентных судей;
- рефлексивный дневник;
- рейтинговая оценка отчета по практике;
- рейтинговая оценка педагогической деятельности специалистами базового учреждения (учитель-предметник, специалист, методист).

Средства оценивания компетенций как обобщенных умений и профессиональной компетентности выпускника в целом:

- представление портфолио;
- представление (защита) индивидуального или группового проекта;
- решение профессиональных задач и ситуаций;
- моделирование профессиональной деятельности;
- демонстрация профессионального поведения в предложенной (смоделированной) трудовой ситуации;
- защита выпускной квалификационной работы;
- представление результатов проектной деятельности.

Ниже представлены контрольно-измерительные и контрольно-оценочные средства для измерения и оценки уровней овладения структурными элементами (знания, умения, способ деятельности) общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций студентами направления 49.03.01 «Физическая культура». квалификация выпускника: бакалавр. Форма обучения: заочная

### Б1.Б.01 ФИЛОСОФИЯ

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

#### **Вопросы к экзамену по философии:**

1. Специфика философского знания. Функции философии.
2. Мироззрение, его типы и уровни.
3. Философия и другие типы мировоззрения.
4. Концепции генезиса философии.
5. Философия Древнего Востока.
6. Материализм и идеализм в античной философии.
7. Античная диалектика.
8. Основные проблемы теоцентричной средневековой философии.
9. Натурфилософия Возрождения
10. Философия Нового времени.
11. Немецкая классическая философия.
12. Антропосоциогенез и его комплексный характер.
13. Философия марксизма и современность.
14. Отечественная философия: основные этапы развития и особенности.
15. Философия XX века.
16. Диалектика бытия и его формы.
17. Философия о единстве и многообразии мира.
18. Понятие движения, его характеристики и формы.
19. Философские концепции пространства и времени.
20. Проблема сознания в философии.
21. Диалектика и ее альтернативы.
22. Принципы диалектики.
23. Законы диалектики.
24. Категории диалектики
25. Природные предпосылки возникновения и существования человека.
26. Природа и общество.
27. Духовная жизнь общества. Уровни и формы общественного сознания.
28. Общественное и индивидуальное сознание.
29. Познание как исторически развивающееся отношение человека к миру.
30. Субъект и объект познавательной деятельности.
31. Эмпирические и теоретические методы и формы познания.
32. Основания научного знания. Этика науки.
33. Проблема истины в философии.
34. Специфика социального познания и его основные типы.
35. Предмет и функции социальной философии.
36. Общество как саморазвивающаяся система.
37. Материализм и идеализм об историческом процессе.
38. Проблема прогресса и его критериев в социально-философской мысли прошлого и настоящего.
39. Материальное производство - основа общественного развития. Диалектика производительных сил и производственных отношений.
40. Философия техники.
41. Философия политики.
42. Философские проблемы социальной сферы общества.
43. Духовная жизнь как предмет философского исследования.
44. Личность как субъект и объект общественной жизни.
45. Человеческие потребности, интересы, ценности и оценки.
46. Свобода как проблема философии.
47. Формационный и подход к познанию общественной жизни.

48. Цивилизационный подход к познанию общественной жизни.
49. Будущее человечества: перспективы, прогнозы. Методы прогнозирования и критерии их достоверности.
50. Глобальные проблемы: сущность, классификация, пути решения.

### **Б1.Б.02 ИСТОРИЯ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

***Примерный перечень вопросов к экзамену:***

1. Экономическое и социально-политическое развитие России в конце XIX – начале XX веков. Реформы С.Ю. Витте.
2. Возникновение первых политических партий в России и их программные документы.
3. II съезд РСДРП. Принятие программы и устава партии. Возникновение большевизма и меньшевизма.
4. Внешняя политика России на рубеже XIX – XX веков. Русско-японская война 1904-1905 гг.
5. Причины, характер и основные этапы Первой российской революции 1905-1907 годов.
6. Итоги революции 1905-1907 годов. Государственная Дума – первый опыт российского парламентаризма.
7. Столыпинская аграрная реформа и ее результаты.
8. Национальные отношения в России в начале XX века. Национальный вопрос в программах ведущих политических партий России.
9. Причины и характер Первой мировой войны. Отношение к войне различных классов и партий России. Лозунги большевиков по отношению к войне.
10. Февральская буржуазно-демократическая революция и ее значение.
11. Политическая обстановка в стране после свержения царизма. Альтернативы развития России. Курс большевиков на социалистическую революцию.
12. Внутренняя и внешняя политика Временного правительства. Июльские события. Корниловский мятеж (август 1917 г.) Большевизация Советов.
13. Объективные и субъективные причины прихода большевиков к власти. Октябрьская революция и первые декреты Советской власти.
14. Политическая обстановка в стране после Октябрьской революции и первые мероприятия новой власти. Блок большевиков с «левыми» эсерами.
15. Становление советской государственно-политической системы. Принятие Конституции РСФСР – первой советской конституции.
16. Гражданская война и иностранная военная интервенция в России: причины, политические силы, цели и средства.
17. Политика «военного коммунизма» и ее последствия.
18. Международное и внутреннее положение Советской республики после окончания Гражданской войны и иностранной военной интервенции. Кризис политики «военного коммунизма».
19. Решение X съезда РКП (б) о замене продразверстки натуральным налогом. Переход к новой экономической политике.
20. Решение национального вопроса после октября 1917 года. Образование СССР и его значение.
21. Идеино-политическая борьба в высшем партийно-государственном руководстве страны в 1920-е годы и ее последствия.
22. Курс на индустриализацию страны и ее форсирование в конце 1920-х – начале 1930-х годов. Первые пятилетние планы.
23. Массовая коллективизация сельского хозяйства и ее результаты.
24. Итоги форсированного развития СССР в предвоенные годы. Утверждение «сталинской модели» социализма.

25. Обострение международной обстановки во второй половине 1930-х годов. Попытки создания системы коллективной безопасности в Европе. Советско-германский пакт о ненападении и его современная оценка.
26. Начало Второй мировой войны. Внешняя политика СССР в условиях начавшейся войны.
27. Начало Великой Отечественной войны. Причины тяжелых поражений Красной Армии в начальный период войны. Битва за Москву.
28. Коренной перелом в Великой Отечественной войне. Сталинградское и Курское сражения.
29. Завершающий этап Великой Отечественной войны. Разгром фашистской Германии и милитаристской Японии. Итоги и уроки войны.
30. Коренные изменения в международной обстановке после Второй мировой войны. Образование мировой социалистической системы. Начало «холодной войны».
31. Политическое и социально-экономическое развитие советского общества в послевоенный период (1945-1953 гг.)
32. Попытки реформирования советской модели социализма (1953-1964 гг.). Осуждение XX съездом КПСС культа личности Сталина.
33. Разрядка международной напряженности в начале 1970-х годов и новый виток «холодной войны» на рубеже 1970-х – 80-х годов XX века.
34. Политическая жизнь советского общества (1964-1985 гг.) Концепция «развитого социализма».
35. Хозяйственная реформа 1965 года и ее результаты. Нарастание негативных явлений и кризисных процессов в жизни общества.
36. Концепция ускорения социально-экономического развития страны и перестройки всех сфер жизни советского общества: желаемое и действительность.
37. Политическая жизнь советского общества (1985-1991 гг.). Суверенизация республик. События августа 1991 года. Распад СССР.
38. Современная Россия: политическое и социально-экономическое развитие.
39. Россия в современной системе международных отношений.
40. Развитие отечественной культуры во второй половине XX века: достижения и противоречия.

#### ***Практические задания к экзамену:***

1. Политический портрет Николая II
2. Политический портрет В. И. Ленина
3. Политический портрет И. В. Сталина
4. Политический портрет Н.С. Хрущева
5. Политический портрет Л. И. Брежнева
6. Политический портрет Ю.В. Андропова
7. Политический портрет К. У. Черненко
8. Политический портрет М.С. Горбачева
9. Политический портрет Б. Н. Ельцина
10. Политический портрет В. В. Путина
11. Политический портрет Д. А. Медведева

### **Б.1Б.03 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

На практических занятиях предусматривается выполнение студентами письменных и устных заданий, способствующих приобретению навыков продуцирования устных и письменных текстов в соответствии с нормами английского языка, с коммуникативной задачей и ситуацией общения; ориентирования в различных ситуациях общения.

Перевод текста в отведенное время, умеет находить нужное значение слова по словарю, исходя из контекста. Правильно артикулирует звуки, интонирует предложения, читает в хорошем темпе, участвует в диалоге с преподавателем.

### ***Тексты для зачета и экзамена:***

#### **Higher Education in Great Britain**

Pupils going on to higher education or professional training usually take 'A' level examinations in two or three subjects. Universities accept students mainly on the basis of their 'A' level results, although they may interview them as well. In 1971 the Open University was started, where these formal qualifications are not necessary. Nearly a quarter of all adult part-time students follow its degree courses on radio and television. There are forty-seven universities in Britain and thirty former polytechnics (now also universities), plus 350 colleges and institutes of higher education (some of which train teachers). Undergraduate courses normally take three years of full-time study, although a number of subjects take longer, including medicine, architecture and foreign languages (where courses include a year abroad). They lead in most cases to Bachelor's degree in Arts or Science. There are various postgraduate degrees, including Master of Philosophy. The last two are awarded for research in Arts or Sciences. The most famous universities are Oxford and Cambridge, called 'Oxbridge'. They are famous for their academic excellence.

Computing (1) Computing is usually defined as the activity of using and developing computer technology, computer hardware and software. It is the computer specific part of information technology. Computer science (or computing science) is the study and the science of the theoretical foundations of information and computation and their implementation and application in computer systems. In a general way, we can define computing to mean any goal-oriented activity requiring, benefiting from, or creating computers. Thus, computing includes designing and building hardware and software systems for a wide range of purposes; processing, structuring, and managing various kinds of information; doing scientific studies using computers; making computer systems behave intelligently; creating and using communications and entertainment media; finding and gathering information relevant to any particular purpose, and so on. The list is virtually endless, and the possibilities are vast. Computing (2) A computer is a machine that manipulates data according to a set of instructions called a computer program. The program has an executable form that the computer can use directly to execute the instructions. The same program in its human-readable source code form enables a programmer to study and develop the algorithm. Because the instructions can be carried out in different types of computers, a single set of source instructions converts to machine instructions according to the central processing unit type. The execution process carries out the instructions in a computer program. Instructions express the computations performed by the computer. They trigger sequences of simple actions on the executing machine. Those actions produce effects according to the semantics of the instructions. Computer programming in general is the process of writing, testing, debugging, and maintaining the source code and documentation of computer programs. This source code is written in a programming language, which is an artificial language, restrictive, demanding, and unforgiving to humans but easily translated by the computer. The purpose of programming is to invoke the desired behavior (customization) from the machine. The process of writing high quality source code requires knowledge of both the application's domain and the computer science domain. The highest quality software is thus developed by a team of various domain experts, each person a specialist in some area of development. But the term programmer may apply to a range of program quality, from hacker to open source contributor to professional. And a single programmer could do most or all of the computer programming needed to generate the proof of concept to launch a new "killer" application. Nanotechnology Nanotechnology, shortened to "nanotech", is the study of the control of matter on an atomic and molecular scale. Generally nanotechnology deals with structures of the size 100 nanometers or smaller in at least one dimension, and involves developing materials or devices within that size. Nanotechnology is very diverse, ranging from extensions of conventional device physics to completely new approaches based upon molecular self-assembly, from developing new materials with dimensions on the nanoscale to investigating whether we can directly control matter on the atomic scale. There has been much debate on the future implications of nanotechnology. Nanotechnology has the potential to create many new materials and devices with a vast range of applications, such as in medicine, electronics and energy production. On the

other hand, nanotechnology raises many of the same issues as with any introduction of new technology, including concerns about the toxicity and environmental impact of nanomaterials, and their potential effects on global economics, as well as speculation about various doomsday scenarios. These concerns have led to a debate among advocacy groups and governments on whether special regulation of nanotechnology is warranted. Software engineering Software engineering is the application of a systematic, disciplined, quantifiable approach to the development, operation, and maintenance of software, and the study of these approaches; that is, the application of engineering to software. The term software engineering first appeared in the 1968 NATO Software Engineering Conference and was meant to provoke thought regarding the current "software crisis" at the time. Since then, it has continued as a profession and field of study dedicated to creating software that is of higher quality, more affordable, maintainable, and quicker to build. Since the field is still relatively young compared to its sister fields of engineering, there is still much debate around what software engineering actually is, and if it conforms to the classical definition of engineering. It has grown organically out of the limitations of viewing software as just programming. Software development is a much used term in industry which is more generic and does not necessarily subsume the engineering paradigm. Although it is questionable what impact it has had on actual software development over the last more than 40 years, the field's future looks bright according to Money Magazine and Salary.com who rated "software engineering" as the best job in America in 2006.

Engineering Engineering is the discipline, art and profession of acquiring and applying technical, scientific and mathematical knowledge to design and implement materials, structures, machines, devices, systems, and processes that safely realize a desired objective or inventions. The American Engineers' Council for Professional Development (ECPD) has defined engineering as follows: The creative application of scientific principles to design or develop structures, machines, apparatus, or manufacturing processes, or works utilizing them singly or in combination; or to construct or operate the same with full cognizance of their design; or to forecast their behavior under specific operating conditions; all as respects an intended function, economics of operation and safety to life and property." The broad discipline of engineering encompasses a range of more specialized sub disciplines, each with a more specific emphasis on certain fields of application and particular areas of technology.

Nuclear Weapons (1) A nuclear weapon is an explosive device that derives its destructive force from nuclear reactions, either fission or a combination of fission and fusion. Both reactions release vast quantities of energy from relatively small amounts of matter. Even small nuclear devices can devastate a city by blast, fire and radiation. Nuclear weapons are considered weapons of mass destruction, and their use and control has been a major aspect of international policy since their debut. Such a weapon must hold one or more sub critical fissile masses stable for deployment, than induce criticality (create a critical mass) for detonation. It also is quite difficult to ensure that such a chain reaction consumes a significant fraction of the fuel before the device flies apart. The procurement of a nuclear fuel is also more difficult than it might seem, as no naturally occurring substance is sufficiently unstable for this process to occur. One isotope of uranium, namely uranium-235, is naturally occurring and sufficiently unstable, but it is always found mixed with the more stable isotope uranium-238. The latter accounts for more than 99% of the weight of natural uranium. Therefore some method of isotope separation based on the weight of three neutrons must be performed to enrich (isolate) uranium-235.

Nuclear Weapons (2) Alternatively, the element plutonium possesses an isotope that is sufficiently unstable for this process to be usable. Plutonium does not occur naturally, so it must be manufactured in a nuclear reactor. Ultimately, the Manhattan Project manufactured nuclear weapons based on each of these elements. They detonated the first nuclear weapon in a test code-named "Trinity", near Alamogordo, New Mexico, on July 16, 1945. The test was conducted to ensure that the implosion method of detonation would work, which it did. A uranium bomb, Little Boy, was dropped on the Japanese city Hiroshima on August 6, 1945, followed three days later by the plutonium-based Fat Man on Nagasaki. In the wake of unprecedented devastation and

casualties from a single weapon, the Japanese government soon surrendered, ending World War II. Since these bombings, no nuclear weapons have been deployed offensively. Nevertheless, they prompted an arms race to develop increasingly destructive bombs to provide a nuclear deterrent. Just over four years later, on August 29, 1949, the Soviet Union detonated its first fission weapon. The United Kingdom followed on October 2, 1952; France, on February 13, 1960; and China on October 16, 1964. These five powers are permitted to possess nuclear weapons under the Nuclear Non-Proliferation Treaty. Only four recognized sovereign states are not parties to the treaty: India, Israel, Pakistan and North Korea. India, Pakistan and North Korea have openly tested and declared that they possess nuclear weapons. Israel has had a policy of opacity regarding its own nuclear weapons program. North Korea acceded to the treaty, violated it, and withdrew it in 2003.

**Educational System in Bashkortostan (1)** Each principal educational stage is represented in Ufa: secondary schools, vocational schools, technical colleges, higher educational institutions. Secondary schools have all the training facilities and teaching aids, language laboratories and computer classes. Schools are becoming increasingly autonomous, economically independent. Curricula take into account the ethnic peculiarities of the Republic and include subjects dedicated to culture, history, geography and ecology of Bashkortostan. A number of schools have turned into gymnasiums and lyceums. Along with basic subjects, their curricula comprise marketing and management, politicalology and sociology, psychology and basic ethics. A special emphasis is given to foreign languages studies. About two dozen of Ufa technical colleges and vocational schools train future construction and petrochemistry specialists, instructors and musicians, cooks and dress-makers, hair-stylists and public transport, co-operative, forestry colleges. There is a ballet school, teachers' training schools and a college of arts.

**Educational System in Bashkortostan (2)**

The principal higher educational institutions of Bashkortostan are concentrated in Ufa. The major one – the Bashkir State University – was established in 1957. Its students study economics, physics, biology, law, foreign languages and many other subjects. Very well known beyond the republic's borders are the other two largest institutions: the Aviation Technical University and the Oil Technical University. The Academy of Arts named after Z. Ismagilov initiated over a quarter of a century ago trains future singers, musicians, painters, actors and stage directors. There is also a Higher School of the Ministry for Internal Affairs and Flying School (trains helicopter pilots). Large scientific establishments are primarily represented by the branches of the two. Academics – the Ufa Research Center of the Russian Academy of Science and the Academy of Science of the Republic of Bashkortostan started in 1991.

**Bashkir State Pedagogical University after M. Akmulla** Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla was established in 1967. It's a major scientific, educational and cultural center of our republic. More than 10 thousand undergraduates study at 12 departments: physics and mathematics, philology, foreign languages, history, science and geography, art and graphic, psychology, pedagogy, Bashkir philology, Tatar philology, physical culture and sociology. The preparatory faculty trains future applicants to the University. There is a graduate course for those who carry on independent research work to get the candidate degree. The University has 7 buildings. There are a lot of study rooms and laboratories with modern facilities, computing and audio-visual equipment.

Students take part in scientific conferences and Olympiads, various sport competitions and amateur art activities. Much attention is paid to the development of sports. There are 3 gymnasiums and a swimming pool at the University. The different aspects of student life are covered in the newspaper "Auditoria". The University gives scholarships to those who have high grades. There are also several hostels on the territory of the campus.

**The Republic of Bashkortostan** The Bashkir Autonomous Soviet Socialist Republic was formed on the 23rd of March, 1919. It received its sovereignty on the 12th of October in 1990. Our republic is one of the largest sovereign republics among other republics within the Russian Federation. The head of the state is the president. The first president of our republic is Murtaza Rakhimov. The legislative power is Kurultai. The deputies of kurultai are elected by the people every five years.

Our republic is situated at the foot of the South Urals. Its total area is 143 thousand square kilometers. In the south Bashkortostan borders on the Orenburg region, in the west it borders on the Tatar Republic, in the north-east – Sverdlovsk region, in the north – Udmurt Republic and the Perm region, in the east – Chelyabinsk region.

Guy Fawkes' Day The tradition of Guy Fawkes-related bonfires actually began the very same year as the failed the 5th, agitated Londoners who knew little more than that their King had been saved, joyfully lit bonfires in thanksgiving. As years progressed, however, the ritual became more elaborate. Preparations for Bonfire Night celebrations include making a dummy of Guy Fawkes, which is called "the Guy". Some children even keep up an old tradition of walking in the street, carrying "the Guy" they have just made, and beg passers-by for "a penny for the Guy". The kids use the money to buy fireworks for the evening festivities. On the night itself, Guy is placed on top of the bonfire, which is then set alight; and fireworks displays fill the sky. Bonfire Night is not only celebrated in Britain. The tradition crossed the oceans and established itself in the British colonies during the centuries. It was actively celebrated in New England as "Pope Day" as late as the 18th century. Today, November 5th bonfires still light up in far out places like New Zealand and Newfoundland Canada.

Задания для практического выполнения (перевод)

Bonfire Night (1) In 1605, Guy Fawkes (also known as Guido) and a group of conspirators attempted to blow up the Houses of Parliament. After Queen Elizabeth I died in 1603, English Catholics, who had had a rough time under her reign, had hoped that her successor, James I, would be more tolerant of their religion. He was not, and this angered a number of young men who decided that violent action was the answer. One young man in particular, Robert Catesby, suggested to some close friends that the thing to do was to blow up the Houses of Parliament. In doing so, they would kill the King, maybe even the Prince of Wales, and the Members of Parliament who were making life difficult for the Catholics. Today these conspirators would be known as extremists, or terrorists. To carry out their plan, the conspirators got hold of 36 barrels of gunpowder and stored it in a cellar, just under the House of Lords. But as the group worked on the plot, it became clear that some innocent people would be hurt or killed in the attack. Some of the plotters started having second thoughts. One of the group members even sent an anonymous letter warning his friend, Lord Montague, to stay away from the Parliament on November 5th. Was the letter real? The warning letter reached the King, and the King's forces made plans to stop the conspirators.

Bonfire Night (2) Guy Fawkes, who was in the cellar of the parliament with the 36 barrels of gunpowder when the authorities stormed it in the early hours of November 5th, was caught, tortured and executed? It's unclear if the conspirators would ever have been able to pull off their plan to blow up the Parliament even if they had not been betrayed – some people think the gunpowder they were planning to use was so old as to be useless. Since Guy Fawkes and his colleagues got caught before trying to ignite the powder, we'll never know for certain. These days, Guy Fawkes Day is also known as Bonfire Night. The event is commemorated every year with fireworks and burning effigies of Guy Fawkes on a bonfire. Immortalized this nursery rhyme, the Gunpowder Plot is introduced early into the young minds of children throughout the United Kingdom.

Education in Russia People in our country have the right for education. It is our constitutional right. But it is not only a right, it is a duty, too. All children in Russia must go to school, that is, they must get a full secondary education. So, when they are 6 or 7 years old they begin to go to school. There are thousands of schools in Russia. There are schools of general education, where the pupils study Russian (or a native language), Literature, Mathematics, History, Biology, and Foreign Languages. There is also a number of specialized schools, where the pupils get deep knowledge of foreign languages, or Maths, or Physics. After finishing 9 classes of secondary school young people can continue their education at different kinds of technical schools or colleges. They not only learn general subjects, but also receive a specialty there. Having finished a secondary school or a technical school, young people can start working, or they may enter an Institute or a

University. Professional training makes it easier to get a higher education. As for Institutes or Universities, there are a lot of them in our country. Some of them train teachers; others train doctors, engineers, architects, actors and so on. Many institutes have evening and extra-mural departments. That gives the students the opportunity to study at the Institute without leaving their jobs at plants or factories.

A Student Nick Harrington is eighteen and in his final year at school. He's taking three 'A' levels this summer in Maths, Physics and Computer Studies. Unfortunately, he hasn't worked very hard and his teachers are not happy with his progress. They think he is spending too much time playing his guitar and reading music magazines. We're supposed to spend every evening and weekend revising for exams but I can't be bothered. I hate revising. It's so boring. I'll be glad to see the last of my physics textbook. I'm sorry I didn't take music instead for 'A' level. Although he claims that he can't sing very well, Nick is quite a talented musician and plays the piano as well as the guitar. 'One thing which impresses people is that I can listen to something and then just play it. I'm lucky, I suppose. I've got a good ear for music'. In his spare time he plays in a band. They usually play together three evenings a week. He has given a few concerts at school but he's not allowed to give any public performances in town. He would like someone important in the music business to 'discover' him but he knows that is easier said than done. Nick goes to an expensive private boarding school called Eton, where he lives during the term. His friends at home who go to the local state school sometimes tease him about going to a private school. Nick doesn't care too much about what they say. 'School's only a small part of your life. In some ways it doesn't really matter where you go. It's the future that's important. The best part of this year is that I'm leaving school at the end of term!'

Who's who at Madame Tussaud's Every visitor to London knows who Madame Tussaud is—or was. And almost every visitor has seen her, an old lady of 81, standing at the entrance of her own exhibition. She is made of wax, like all the models of people in the exhibition. Born in 1760, she learned the art of making life-size portraits in wax when she was a young girl in France. She survived the French Revolution by making wax models of its victims, from Marie Antoinette to Robespierre. In 1802 she came to England and by 1835 her exhibition has a permanent home in Baker Street, London. It was already one of London's famous "sights". What was the secret of her success? „Her portraits were, lifelike and convincing. She paid great attention to detail and spent a lot of money on the right clothes and effective lighting. She also included genuine relics in the exhibition—not only can you see Louis XVI, the King of France, but you can also see the actual blade of the guillotine which cut off his head. And Madame Tussaud's portraits were always up to date and topical. Victorian politicians joined the ranks of French aristocrats and revolutionary leaders. Thousands of people still queue up to look at these portraits of the famous and the infamous. What is the attraction? Perhaps it's simply because people love to stare at famous. At Madame Tussaud's you don't have to wait for hours. In the rain to catch a glimpse of the Queen in a carriage. There she is, just a meter or two away.

British Education (1) British education helps us to develop fully the abilities of individuals, for their own benefit and of society as a whole. Compulsory schooling takes place between the ages of 5 and 16, but some pupils remain at school for 2 years more, to prepare for further higher education. Post school education is organized flexibly, to provide a wide range of opportunities for academic and vocational education and to continue studying through out life. Administration of state schools is decentralized. The department of education and science is responsible for national education policy, but it doesn't run any schools, if doesn't employ teachers or prescribe curricular or textbooks. All schools are given a considerable amount of freedom. According to the law only one subject is compulsory. That is religious instruction. Children receive preschool education under the age of 5 in nursery schools or in infant's classes in primary schools. Most pupils receive free education financed from public funds and the small proportions attend schools wholly independent. Most independent schools are single-sex, but the number of mixing schools is growing.

British Education (2) Education within the maintained schools system usually comprises two stages: primary and secondary education. Primary schools are subdivided into infant schools (ages 5-7) and junior schools (ages 7-11). Infant schools are informal and children are encouraged to read, write and make use of numbers and develop the creative abilities. Primary children do all their work with the same class teacher except for PT and music. The junior stage extends over four years. At this stage of schooling pupils were often placed in A, B, C and D streams according to their abilities. The most able children were put in the A stream, the least able in the D stream. Till recently most junior school children had to seat for the eleven-plus examination. It usually consisted of an arithmetic paper and an intelligent test. According to the results of the exam children are sent to Grammar, Technical or Secondary Modern schools. So called Comprehensive schools began to appear after World War 2. They are mixed schools which can provide education for over 1000 pupils. Ideally they provide all the courses given in Grammar, Technical and Secondary Modern schools.

Education in Britain (3) By the law all children must receive full-time education between the ages of 5 and 16. Formally each child can remain at school for a further 2 or 3 years and continue his studies in the sixth form up to the age of 18 or 19. The course is usually subdivided into the lower 6 and the upper 6. The curriculum is narrowed to 5 subjects of which a pupil can choose 2 or 3. The main examinations for secondary school pupils are general certificate of education (the GCE) exam and certificate of secondary education (the CSE) exam. The GCE exam is held at two levels: ordinary level (O level) and advanced level (A level). Candidates set for O level papers at 15 - 16 years away. GCE level is usually taken at the end of the sixth form. The CSE level exam is taken after 5 years of secondary education by the pupils who are of average abilities of their age. My future profession What I would like to become? This question passes me greatly. Every job has its elements of difficulties and interest. I think that nearly all the professions are very important in life. But to choose the right occupation is very difficult, because we must take into consideration many factors. We must consider our personal taste and our kind of mind. At the same time we must satisfy the require-

ments of our society and people's needs in one profession or another. The end of school is the beginning of an independent life, the beginning of a more serious examination. In order to pass that very serious exam we must choose the road in life which will help us best to live and work. Each boy and girl has every opportunity to develop mind and use knowledge and education received at school. Some may prefer to work in factories or works, others want to go into construction: to take part in building power stations and new towns. Many opportunities to work and to satisfy at the same time the requirements of the society and your own personal interest are offered in the sphere of the services transport, communications and many others. I have a special liking for to become a programmer. I like this profession because it is very interesting.

From the History of Great Britain The Danes returned again and again to attack England. The English people had to pay tribute. But the Danes wanted to rule over the country and after many battles took the crown from the English. They held it for twenty-four years. Three Danish kings, one after the other, ruled over England. One of these kings - Canute was at the same time king of England, Denmark, Norway and Sweden. The rule of Danish kings over England came to an end soon after Canute's death in 1035. Now the Normans began to attack the coasts of England from Normandy (France). In 1066 the Normans won the victory and William, Duke of Normandy, was crowned king of England and called William the Conqueror. The invaders burnt houses and killed people. The land was taken from the English and given to the Normans. The invaders spoke French, and it was the language of the upper classes and the government. English was the language of the lower classes. Australia Australia is a large country lying between the Indian and Pacific Oceans. Australia is an island, like Britain, but unlike Britain it is vast. It is, in fact, nearly twenty-five times as large as the British Isles. Its area is about 8,000, 000 km. The population of Australia is about 18 mln. Most of Australia is semi-desert. People cannot live where no water is, and so most of people in Australia live in the richer south-east. The first Australian people were dark-skinned Aborigines, and though the coming of the white settlers destroyed their tribal lives,

some sixty thousand still survive in Australia today. Their account for about 1 percent of the population. They may be found in the island areas of the country. Some live in modern cities but it is not really easy for them. They have to fight for their rights. The first Europeans to land in this country were Dutch sailors. The national holiday, Australia Day, is now celebrated on or near January 26th in memory of landing of the British in 1788. The young country grew very fast. Today Australia is an independent federative state consisting of 6 states and 2 territories. It is a member of the Commonwealth headed by the British Queen. The national language is English. The capital of Australia is Canberra; the largest cities are Sydney, Melbourne, Adelaide and Perth.

**Canada** Canada is a vast country, bigger than the United States, bigger than the continent of Australia. It is in fact one of the world's largest countries. Its area is about

10 mln sq km. As Canada extends for thousands of miles from the Arctic Ocean to the United States and from the Atlantic Ocean to the Pacific Ocean, all kinds of weather conditions and scenery are to be found there. The population of Canada is 29 mln people. The capital is Ottawa; the main cities are Toronto, Montreal and Vancouver. The word Canada comes from one of the Red Indian languages - "Kannata", meaning "a number of huts". Canada is often called the "Land of the Maple Leaf". The maple leaf is the national emblem of Canada. The story of Canada goes back over 400 years. The French were the first settlers to this country. In 1759 Canada became part of the British Empire. In 1931 was Independence from Britain. Today Canada is an independent federative state, consisting of 10 provinces and 2 territories. It is a member of the Commonwealth, headed by the Queen of Great Britain. The two official languages are English and French. But many other languages are spoken: Italian, Chinese, German, Polish and Greek. Canada is a country with a very high standard of living. This country is particularly advanced in the areas of health, education, social protection and human rights.

**New Zealand** New Zealand, an independent state and a member of the Commonwealth, is situated south-east from Australia. The country consists of three large islands and also many small islands. New Zealand is a mountainous country. New Zealand's rivers are short. The climate in New Zealand is warm and the greater part of the country is well watered. There are good forests of evergreen trees and large areas are rich grasslands. New Zealand has very few native animals. The kiwi, a bird which lives in the forest and does not fly, is found nowhere else in the world. The kiwi is the national emblem of New Zealand. The main cities in North Island are Auckland, the largest city and port, and Wellington, the capital. Christchurch and Dunedin are the most important towns in South Island. New Zealand is sometimes called "The Britain of the Pacific", because the cities and towns of the country resemble very much those of England. New Zealand's climate with rainfalls all the year round, is very favorable for dairying, sheep-farming and cattle-farming, as well as growing fruit, vegetables and flowers. The population of New Zealand is over three million people, more than two thirds of whom live in North Island. The Maori people make up eight percent of the total population. The Maoris are famous for their folk-songs, music and dances; they are very skilled in wood-work. New Zealand is a self-governing state and a member of the Commonwealth. The Governor-General represents the King or Queen of England. The Parliament of the country consists of one house only, the House of Representatives. The Prime Minister heads the cabinet. The main political parties are the Labor Party and the National Party of New Zealand.

English-speaking countries Great Britain, USA, Canada, Australia and New Zealand are English speaking countries. They are situated in different parts of the world and differ in many ways. The nature of these countries, their weather and climate and way of life of their people differ. Each country has its own history customs, traditions, its own national holidays. But they all have a common language. English, the language of the people who left England to make their names in new countries. The United

Kingdom of Great Britain and North Ireland consists of 4 parts: England, Scotland, Wales and Northern Ireland. The British Isles are group of islands lying off the north-west coast of the continent of Europe. There are no high mountains, no very long river, no great forest in U.K. The population of the U.K. is almost fifty-six million. Great Britain is a capitalist's country. The USA

is situated in the central part of the North American continent. The population of the USA is more than 236 million people. The USA is a highly developed industrial country. In the USA there are two main political parties, the Democratic Party and the Republican Party. Canada has area of nearly 10 million square kilometers. Its western coast is washed by the Pacific Ocean and its eastern coast by the Atlantic Ocean. The population of Canada is over 26 million people. Canada is a capitalist federal state and a member of the Commonwealth. The Commonwealth of Australia territories are the continent of Australia, the island of Tasmania and number of smaller islands. Australia has an area of nearly eight million square kilometers. The population of Australia is over sixteen million people. The Commonwealth of Australia is a capitalist self-governing federal state. New Zealand is situated south-east of Australia. The country consists of the large islands called North Island, South Island and Stewart Island and also many small islands. The population of New Zealand is over three million people. New Zealand is a capitalist self-governing state and a member of the Commonwealth.

**Практическое задание:**

1. Мой герой в спорте.
2. Легенда спортивная прошлых лет.
3. Виды спорта.
4. Рассказ про себя, мою семью.
5. Мой тренер.
6. Мой родной город.
7. Олимпийские игры.
8. Проблема в спорте.
9. Мои первые соревнования.
10. Современный герой спорта.
11. Коммерческий спорт.
12. Спортивная жизнь в СССР.
13. Международный олимпийский комитет.

**Грамматические тесты**

I am \_\_ student.

{~the  
=a  
~an }

It is \_\_ armchair.

{~a  
~the  
=an }

These \_\_ boys are tall.

{~the  
=zero article  
~a }

This is \_\_largest room in the house.

{~an  
=the  
~zero article }

He has \_\_brother.

{~the  
~an  
=a}

It is \_\_\_ interesting film.

{=an  
~the  
~a}

These \_\_\_ cars are black .

{~the  
=zero article  
~a}

He is \_\_\_ youngest pupil in class.

{~an  
~zero article  
=the}

Mister Brown has \_\_\_ daughter.

{=a  
~an  
~the}

There is \_\_\_ apple on the table.

{~the  
=an  
~a}

I need more \_\_\_ information.

{=zero article  
~the  
~a}

Peter is \_\_\_cleverest boy in our group.

{=the  
~zero article  
~a}

My favorite subject is \_\_\_English

{~the  
~a  
=zero article}

China has the biggest population in \_\_\_ world

{~a  
~an  
=the}

It was \_\_\_ early morning

{~a  
=an}

~the }

What \_\_ lovely day!

{~the

~an

=a }

Where is \_\_ Mary?

{~a

~the

=zero article }

What \_\_ clever man he is!

{~the

=a

~zero article }

Would you like \_\_ apple?

{~a

~the

=a }n

\_\_ sun shines brightly.

{=the

~a

~an }

This is \_\_ end of the game.

{~an

=the

~a }

Would you like \_\_ tea?

{~a

~an

=zero article }

I saw \_\_ elephant in the ZOO.

{=an

~the

~a }

What \_\_ real gentleman he is!

{~an

~the

=a }

\_\_ are students of Oxford.

{~She

~He

=They }

The house lost \_\_ roof in the storm.

{~his  
~it  
=its }

There is a table in the room. \_\_\_ table is round.

{~These  
=This  
~Those }

\_\_\_ are you from?

{=Where  
~When  
~Why }

Is there \_\_\_ paper on the desk?

{~no  
=any  
~some }

\_\_\_ is the best football player in the world.

{=He  
~She  
~They }

\_\_\_ children are in the garden.

{=Their  
~It  
~He }

There is a book on the table. \_\_\_ book is thick .

{~These  
~Those  
=This }

\_\_\_ color is your new dress?

{~Where  
=What  
~Why }

She hasn't \_\_\_ friends in Canada

{~no  
=any  
~some }

The bag is heavy. What is there in \_\_\_?

{~he  
=it  
~she }

She washed \_\_\_ hands and face.

{~he  
=her }

~its }

There is a house. \_\_\_ house is small .

{=This  
~Those  
~These }

\_\_\_ is your phone number?

{~Where  
~When  
=What }

\_\_\_ days ago I spoke to him.

{~No  
~Any  
=Some }

\_\_\_ works as a stewardess.

{~He  
=She  
~It }

We live in block of flats \_\_\_ flat is on the third floor.

{~your  
~their  
=our }

They say that \_\_\_ man is their teacher.

{~these  
=this  
~those }

\_\_\_ are my glasses?

{=Where  
~When  
~Who }

Is there \_\_\_ bread on the table?

{~some  
=any  
~no }

\_\_\_ is a housewife.

{~He  
=She  
~It }

Mr. and Mrs. Brown have two children. Both \_\_\_ children are boys.

{~his  
~her  
=their }

\_\_\_ are my books.

{~This  
=These  
~That}

\_\_\_ will he do tomorrow?

{=What  
~Why  
~When}

Can \_\_\_ of you help me to close the window?

{~some  
=any  
~no}

These are students. \_\_\_ are intelligent.

{~He  
=They  
~I}

My friend has a new car. \_\_\_ car is nice.

{~Your  
~Their  
=His}

\_\_\_ is my new bike.

{~These  
=This  
~Those}

\_\_\_ color is this dress?

{~Where  
~Whose  
=What}

Do you have \_\_\_ classes today?

{~some  
=any  
~no}

My younger sister goes \_\_\_ school.

{=to  
~at  
~in}

She came home \_\_\_ the University

{~in  
~of  
=from}

I like to travel \_\_\_ train.

{=by  
~on  
~at}

The British delegation came \_\_\_ Moscow.

{~at  
=to  
~by}

The train arrives \_\_\_ ten o'clock.

{~to  
=at  
~in}

Let's go \_\_\_ the cinema.

{~at  
~in  
=to}

My grandmother lives \_\_\_ the country.

{~to  
=in  
~at}

She came home \_\_\_ the University.

{=from  
~in  
~at}

There are several books \_\_\_ the table.

{~to  
=on  
~in}

You can leave your things \_\_\_ the desk.

{=on  
~over  
~above}

Kate didn't want to talk \_\_\_ it.

{~of  
=about  
~in}

There is an armchair \_\_\_ front of the window.

{~on  
~at  
=in}

Last night they stayed \_\_\_ home and watched TV

{~on  
~in}

=at}

A river boat passed \_\_\_ the bridge

{= under  
~by  
~above}

My aunt was born \_\_\_ 1966

{= in  
~at  
~on}

I usually wake up \_\_\_ seven o'clock

{~in  
=at  
~on}

Are you afraid \_\_\_ dogs?

{~from  
=of  
~in}

He never keeps his money \_\_\_ his bag?

{~on  
=in  
~at}

Ufa is \_\_\_ the Belaya river.

{~in  
~about  
=on}

He was born \_\_\_ the twentieth of September.

{=on  
~in  
~at}

He was born \_\_\_ 1995.

{~on  
=in  
~into}

This flat is \_\_\_ the single man.

{~in  
~about  
=for}

We have English lessons \_\_\_ Mondays.

{~in  
~of  
+on}

I usually go back home \_\_\_ bus.

{~in

=by

~on}

He likes orange juice.

{~Do he like orange juice?

~Does he likes orange juice?

=Does he like orange juice?}

He reads much.

{~Is he read much?

~Do he reads much?

=Does he read much?}

\_\_\_ does he live?

{=Where

~What

~Who}

\_\_\_ is the capital of Great Britain?

{~Where

~When

=What}

My mother likes green tea.

{=Does she like green tea?

~Does she likes green tea?

~Does he like green tea?}

You like sport

{~Does you like sport?

=Do you like sport?

~Is you like sport?}

\_\_\_ is the population of China?

{~When

~Why

=What}

\_\_\_ does it cost?

{~Where

=How much

~What}

Her husband likes black coffee.

{~Does he likes black coffee?

=Does he like black coffee?

~Do he like black coffee?}

He reads much.

{~Is he read much?

~Do he reads much?

=Does he read much?}

\_\_\_ did she come so early?

{~When  
=Why  
~What}

\_\_\_ does Ann study?

{~Who  
~Which  
=Where}

\_\_\_ he a student?

{~Do  
~Does  
=Is}

\_\_\_ you play volleyball?

{~Does  
~Are  
=Do}

\_\_\_ do you live?

{=Where  
~When  
~What}

\_\_\_ is this text about?

{~Which  
~When  
=What}

I come from a large family?

{=Do you come from a large family?  
~Does you come from a large family?  
~Is you come from the large family?}

He is in high school.

{~Are he in high school?  
=Is he in high school?  
~Am he in high school?}

\_\_\_ is your friend's name?

{~Where  
~Why  
=What}

\_\_\_ does he work?

{=Where  
~What  
~Who}

His cat likes to sleep.

{~Do his cat likes to sleep?  
=Does his cat like to sleep?  
~Do his cat like to sleep?}

He is British.

{=Is he British?  
~Does he British?  
~Be he British?}

\_\_ does your wife look like?

{~Where  
~Why  
=What}

\_\_ do we go to the party?

{~Who  
=When  
~What}

He \_\_ as a waiter at her birthday party a week ago.

{~works  
~work  
=worked}

I \_\_ to bed late last night.

{=went  
~go  
~gone}

Last year I \_\_ Australia.

{~visits  
=visited  
~visit}

She \_\_ her sister for a walk yesterday.

{~take  
~taken  
=took}

Yesterday I \_\_ with my friends.

[=walked  
~walk  
~walks}

Last week they \_\_ about it.

{~speak  
=spoke  
~spoken}

He \_\_ his report last night.

{~finish  
=finished}

~finishes}

We \_\_ the dean yesterday.

{=saw  
~see  
~seen}

He \_\_ to enter the University.

{~decide  
=decided  
~deciding}

Our lesson \_\_ at 8.30.

{~begun  
=began  
~begin}

We \_\_ this problem at the last meeting.

{=discussed  
~discusses  
~discuss}

Last week he \_\_ a letter to his parents.

{~write  
=wrote  
~written}

Jerry \_\_ Spanish.

{~don't know  
=doesn't know  
~knowed}

My cousin \_\_ the film yesterday.

{~seen  
=saw  
~see}

\_\_ you meet me tomorrow?

{=will  
~are  
~were}

Mary \_\_ German.

{=doesn't know  
~don't know  
~knowed}

My grandmother \_\_ a cake yesterday.

{=made  
~make  
~makes}

My friend \_\_ come tomorrow.

{~is  
=will  
~were}

Helen \_\_ French.

{~knowed  
~don't know  
=doesn't know}

My wife \_\_ shopping yesterday.

{~gone  
~go  
=went}

My group -mate \_\_ meet his parents on the station tomorrow.

{=will  
~is  
~were}

I \_\_ English well.

{~speaks  
=speak  
~spoke}

Yesterday we \_\_ home by metro.

{~go  
~gone  
=went}

I \_\_ to the cinema tomorrow.

{=will go  
~go  
~goes}

My mother \_\_ a lot of homework every day.

{~do  
=does  
~don't}

He \_\_ school three years ago.

{~finish  
~finishes  
=finished}

She \_\_ him.

{~will not married  
=will not marry  
~will not marring}

We \_\_ many subjects.

{=study  
~studies}

~studied }

The concert \_\_\_ at 7.30.

{~begin  
~begun  
=began }

I \_\_\_ speak to him tomorrow.

{=will speak  
~will speaks  
~will spoke }

Look! He \_\_\_

{~swims  
~are swimming  
=is swimming }

I \_\_\_ by the window, when I heard the noise.

{~were sitting  
~sit  
=was sitting }

This time tomorrow he \_\_\_ his exam.

{=will be passing  
~pass  
~passed }

Look! Mister Smith \_\_\_ to the music.

{=is dancing  
~are dancing  
~dances }

I \_\_\_ TV, when somebody telephoned me.

{~were watching  
=was watching  
~watch }

This time tomorrow we \_\_\_ a meeting.

{~has  
~had  
=will be having }

Listen! She \_\_\_ on the stage.

{~are singing  
=s singing  
~sings }

I \_\_\_ the piano, when my mother came in.

{=was playing  
~were playing  
~play }

This time tomorrow they \_\_\_ this problem.

{~discuss  
~discussed  
=will be discussing}

She \_\_\_us a nice story.

{~are telling  
=is telling  
~tell}

It \_\_\_ the whole day yesterday.

{~were raining  
~rains  
=was raining}

I \_\_\_to Moscow this time tomorrow.

{~drive  
=will be driving  
~drives}

Listen! She \_\_\_the guitar now.

{=is playing  
~plays  
~played}

When my mother \_\_\_, the telephone rang.

{~cooked  
~were cooking  
=was cooking}

He \_\_\_ the whole day tomorrow.

{~sleep  
~sleeps  
=will be sleeping}

What \_\_\_you\_\_?

{~is cooking  
=are cooking  
~am cooking}

It \_\_\_, when they went out.

{~is raining  
~were raining  
=was raining}

I think I \_\_\_the same job all my life.

{~doing  
~does  
=will be doing}

{~This month we \_\_\_ much.

~has been studied

=have studied  
~had studied}

Mike is looking for his key. He can't find it. He \_\_\_ his key.  
{~will have lost  
~has been lost  
=has lost}

Mary \_\_\_ the letter yet.  
{=has not received  
~has been not receiving  
~has received}

\_\_\_ John since he moved to Moscow?  
{=Have you seen  
~Will have been seeing  
~Has you seen}

I \_\_\_ them for ten years.  
{=have known  
~had knew  
~has known}

It's one of the most interesting books I \_\_\_\_.  
{~have read ever  
~will have been read  
=have ever read}

\_\_\_ your parents this week?  
{~Had you been phoned  
=Have you phoned  
~Had you phoned}

#### Б1.Б.04 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

**Примерные вопросы к экзамену:**

1. Безопасность в различных сферах жизнедеятельности.
2. Основные понятия дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».
3. Классификация опасностей и угроз по происхождению и характеру воздействия на человека.
4. Теория риска. Концепция приемлемого риска.
5. Классификация негативных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения.
6. Вредные и опасные негативные факторы.
7. Системы восприятия и компенсации организмом человека вредных факторов среды обитания.
8. Предельно - допустимые уровни опасных и вредных факторов.
9. Влияние факторов среды обитания на здоровье.
10. Закон оптимума.
11. Производственные аварии и катастрофы.
12. Экологическая безопасность.

13. Аварии с выбросом АХОВ. Дегазация.
14. Аварии с выбросом РОВ. Дезактивация.
15. Аварии с выбросом БОВ. Дезинфекция.
16. Понятие биологических опасностей, зона биологического заражения, очаг биологического поражения.
17. Опасные и особо опасные заболевания человека: эпидемия, пандемия, восприимчивость человека к инфекции.
18. Пожары и взрывы, средства пожаротушения.
19. Основные причины возникновения пожаров.
20. Ожоги: понятие, классификация, виды.
21. Первая медицинская помощь при ожогах.
22. Пожаровзрывоопасные объекты.
21. Способы тушения пожаров.
22. Пожар в доме. Правила поведения во время пожара.
23. Природные пожары: понятие, виды, способы борьбы.
24. Взрыв и поражающие факторы взрыва.
25. Безопасность на авиационном транспорте: понятие и виды авиационных происшествий, действия пассажиров при аварийной посадке.
26. Безопасность на водном транспорте: виды происшествий, действия пассажиров при высадке с судна, действия при нахождении на спасательном плавательном средстве.
27. Безопасность на железнодорожном транспорте: понятие, правила поведения.
28. Аварии на автомобильном транспорте: понятие, действия при аварии и после.
29. Безопасность в общественном транспорте: автобус, троллейбус, трамвай, метро.
30. Стихийные бедствия (геологические, гидрологические, метеорологические, лесные пожары).
31. Действие населения в зоне СБ.
32. Профилактика инфекций, защита в очагах природных инфекций.
33. Особенности ЧС социального происхождения.
34. Опасности криминогенного характера. Понятие о виктимологии.
35. Опасность терроризма и экстремизма.
36. Правила поведения при захвате в заложники.
37. Правила поведения при угрозе террористического акта.
38. Аддиктивное поведение и вредные привычки.
39. Алкоголизм. Социальные последствия алкоголизма.
40. Табакокурение – одна из разновидностей наркомании.
41. Наркомания. Пути преодоления пагубной зависимости.
42. Лудомания и интернет-зависимость.
43. Психические процессы, свойства и состояния, влияющие на безопасность. 44. Виды и условия трудовой деятельности.
45. Психология поведения человека в ЧС.
46. Эргономические основы безопасности.
47. Эргономика как наука о правильной организации человеческой деятельности, соответствии труда физиологическим и психическим возможностям человека, обеспечение эффективной работы, не создающей угрозы для здоровья человека.
48. Классификация информационных угроз в современном обществе. 49. Понятие информационных войн.
50. Борьба с клеветой, слухами и дезинформацией.
51. Информатизация. Идентификация, аутентификация и компьютерная биометрия.
52. Защита персональных данных.
53. Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности.

54. Характеристика основных законодательных и нормативно- правовых актов: назначение, объекты регулирования и основные положения.

55. Экономические основы управления безопасностью. Понятие экономического ущерба, его составляющие и методические подходы к оценке.

56. Материальная ответственность за нарушение требований экологической, промышленной и производственной безопасности.

57. Страхование рисков: экологическое страхование, страхование ответственности владельцев опасных производственных объектов, страхование профессиональных рисков, социальное страхование

58. Основные понятия, функции, задачи и принципы страхования рисков. Органы государственного управления безопасностью: органы управления, надзора и контроля за безопасностью, их основные функции, права и обязанности, структура.

59. Система РСЧС и гражданской обороны.

61. Задачи гражданской обороны.

62. Коллективные средства защиты.

63. Средства защиты органов дыхания и кожи.

64. Индивидуальные медицинские средства защиты.

### Б1.Б.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена и зачета.

**Зачетные требования:** выполнения контрольных нормативов.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

Тесты	Девушки			Юноши		
	3	4	5	3	4	5
Скоростно-силовые	150	180	200	200	230	255
Прыжок в длину с места/см						
На координацию	9.30	9.10	9.0	9.10	8.80	8.60
Челночный бег 5x10/сек						
Тест по Абалакову/см	20	30	45	40	45	50

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

Тест	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>					
Бег 1000 м (мин, с)	3.25	3.35	3.45	3.55	4.05
Бег 100 м (мин, с)	14.20	15.20	16.20	17.10	17.50
Плавание 50 м (с)	44,0	54,0	1,04	1,14	б/врем
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
<b>Женщины</b>					
Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05
Бег 100 м (мин, с)	16.20	17.10	17.50	18.00	18.10
Плавание 50 м (мин, с)	1.10	1.24	1.34	1.44	б/врем.
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280

### Б1.Б.06 ЭКОНОМИКА

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

**Примерные вопросы к зачету:**

1. Предмет и метод экономической теории.

2. Краткосрочный и долгосрочный периоды в экономическом анализе.
3. Экономические агенты (рыночные и нерыночные).
4. Понятие собственности, ее экономический и правовой аспекты. Типы и формы собственности.
5. Понятие капитала. Основной и оборотный капитал.
6. Основные цели приватизации государственных и муниципальных предприятий, их осуществление в России.
7. Факторы производства, их совершенствование под влиянием научно-технического прогресса. Производительность общественного труда
8. Производственные возможности экономики. Кривая производственных возможностей. Эффективность производства.
9. Формы организации общественного производства: натуральная и товарная. Общие основы товарного хозяйства
10. Экономические системы, их типы и модели
11. Теория рыночных отношений. Признаки и функции рынка.
12. Становление рыночной системы в России.
13. Система рынков по экономическому назначению. Инфраструктура рынка.
14. Рынок труда и проблемы занятости. Социальная защита безработных.
15. Рынок ценных бумаг, его значение для экономики страны. Акции, облигации и другие ценные бумаги.
16. Теория спроса и предложения. Рыночное равновесие.
17. Понятие эластичности спроса и предложения.
18. Теории потребительского поведения. Бюджетная линия и кривые безразличия.
19. Понятие конкуренции. Типы и виды конкуренции в рыночной экономике.
20. Причины возникновения монополизма в экономике. Основные направления антимонопольного регулирования: мировой опыт и специфика в России.
21. Основные типы рынков в зависимости от степени конкуренции.
22. Организационные формы монополий.
23. Издержки производства: постоянные, переменные, валовые. Предельные издержки и их влияние на определение объёма производства.
24. Сущность издержек производства. Их структура; внешние и внутренние и.
25. Основы ценообразования в рыночной экономике. Функции цены.
26. Виды доходов в рыночной экономике.
27. Прибыль, её формы и функции.
28. Сущность заработной платы, её формы. Современные тенденции в развитии заработной платы.
29. Основные макроэкономические цели. Показатели развития национальной экономики: валовой национальный продукт, валовой внутренний продукт, чистый национальный продукт, национальный доход.
30. Понятие ВВП. Два подхода к его измерению.
31. Номинальный и реальный ВВП. Дефлятор ВВП.
32. Национальное богатство страны, его структура и источники роста.
33. Совокупный спрос и совокупное предложение. Достижение макроэкономического равновесия.
34. Потребление и сбережения, их функции и влияние на объем национального производства.
35. Инвестиции и факторы, воздействующие на их величину. Теория мультипликатора.
36. Экономический рост: сущность, цели, типы.
37. Факторы экономического роста. Показатели эффективности их использования.

38. Необходимость структурных преобразований общественного производства в Российской Федерации.
39. Цикличность развития рыночной экономики и её причины. Виды циклов.
40. Безработица и её типы. Экономические и моральные последствия безработицы.
41. Сущность инфляции, её виды и социально-экономические последствия.
42. Причины и источники инфляции.
43. Система антиинфляционных мер.
44. Экономические функции государства в рыночной экономике. Концепции классической, кейнсианской и неолиберальной школ по проблемам экономической роли государства.
45. Кредитно-банковская система, её структура в современной экономике.
46. Реформирование банковской системы в России.
47. Сущность кредита, его формы и функции
48. Финансовая система. Государственный бюджет. Проблемы профицита и дефицита государственного бюджета.  
Государственный долг.
49. Деньги, их происхождение, функции. Современные денежные средства и их агрегаты.
50. Налоговая система и налоговая политика в России.
51. Фискальная политика, механизм её действия.
52. Возникновение и становление всемирного хозяйства. Важнейшие формы международных экономических отношений
53. Международное разделение труда, его особенности на современном этапе.
54. Вывоз капитала и его формы как проявление интернационализации хозяйственной жизни.
55. Развитие интеграционных процессов в мировой экономике (на примере ЕС, НАФТА и АТЭС).
56. Международная торговля.
57. Международные экономические организации (МВФ, МБРР, ЕБРР, ВТО). Их роль в регулировании мирохозяйственных отношений.
58. Международная валютная система и валютный курс.
59. Интернационализация и глобализация международных экономических отношений.
60. Рентные отношения на рынке земли и природных ресурсов.

### **Б1.Б.07 РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

#### ***Примерные задания:***

***Задание 1.*** Прочитайте следующие отрывки и определите стиль, подстиль и жанр каждого из них. Докажите принадлежность текста к конкретному стилю (научному, официально-деловому, публицистическому, разговорному, художественному):

1. Согласно Гражданскому кодексу Российской Федерации обществом с ограниченной ответственностью (далее ООО) признается утвержденная одним или несколькими лицами коммерческая организация, уставный капитал которой разделен на доли, определенные учредительными документами. В отличие от акционерного общества право на долю подтверждается не ценной бумагой-акцией, а лишь свидетельством, которое в соответствии с уставом ООО может выдаваться его участникам учредителям.

2. — Свет надо тушить за собой в уборной, вот что я вам скажу, Пелагея Петровна, — говорила та женщина, перед которой была кастрюля с какой-то снедью, от которой валил пар, — а то мы на выселение на вас подадим!

— Сами вы хороши, — отвечала другая. (и т.п.)

#### ***Примерный перечень вопросов к зачету:***

1. Сущность языка, проблема его происхождения.

2. Язык как знаковая система передачи информации.
3. Функции языка.
4. Язык и речь.
5. Речевая деятельность, её виды.
6. Профессиональная коммуникация. Основные единицы коммуникации.
7. Формы речи: устная, письменная, внешняя, внутренняя, монологическая, диалогическая, полилогическая.
8. Основные этапы становления русского литературного языка.
9. Статус русского языка в современном мире.
10. Понятие о русском национальном языке, его разновидности.
11. Просторечие как разновидность общенационального языка.
12. Территориальные и социальные диалекты.
13. Литературный язык как высшая форма существования национального языка. Признаки литературного языка. Устная и письменная разновидности литературного языка.
14. Понятие культуры речи.
15. Коммуникативные качества речи. Правильность как коммуникативное качество речи.
16. Языковая норма, её изменчивость и роль в функционировании литературного языка.
17. Виды норм современного русского литературного языка.
18. Варианты норм.
19. Социальные аспекты культуры речи.
20. Акцентологические нормы русского языка. Особенности русского ударения.
21. Нормы произношения гласных в современном русском литературном языке.
22. Нормы произношения согласных и их сочетаний в русском литературном языке.
23. Нормы произношения заимствованных слов.
24. Лексические нормы современного русского литературного языка: нормы употребления антонимов, омонимов, синонимов, паронимов,
25. Лексические нормы современного русского литературного языка: нормы употребления устаревших слов и неологизмов.
26. Лексические нормы современного русского литературного языка: нормы употребления диалектизмов, профессионализмов, жаргонизмов.
27. Основные типы лексических ошибок.
28. Морфологические нормы современного русского литературного языка: категория рода существительных.
29. Морфологические нормы современного русского литературного языка: варианты падежных окончаний существительных.
30. Морфологические нормы современного русского литературного языка: нормы употребления глагольных форм.
31. Морфологические нормы современного русского литературного языка: нормы употребления форм имени прилагательного.
32. Морфологические нормы современного русского литературного языка: нормы употребления форм имени числительного.
33. Основные синтаксические нормы в современном русском языке.
34. Орфографические и пунктуационные нормы русского языка.
35. Точность и логичность речи.
36. Чистота и уместность речи.
37. Выразительность и богатство как коммуникативные качества речи.
38. Понятие функционального стиля. Функциональные стили современного русского литературного языка, их взаимодействие.
39. Научный стиль. Специфика использования элементов различных языковых уровней в научной речи. Речевые нормы учебной и научной сфер деятельности.
40. Основные особенности официально-делового стиля, его жанры и сфера функционирования. Языковые формулы официальных документов, правила их оформления.

41. Приемы унификации языка служебных документов. Интернациональные свойства русской официально-деловой письменной речи. Речевой этикет в документе.
42. Язык и стиль распорядительных документов, коммерческой корреспонденции и инструктивно-методической документации. Реклама в деловой речи.
43. Жанровая дифференциация и отбор языковых средств в публицистическом стиле.
44. Разговорная речь в системе функциональных разновидностей русского литературного языка. Условия функционирования разговорной речи, роль внеязыковых факторов.
45. Проблема художественного стиля.
46. Основные типы лингвистических словарей.
47. Средства художественной выразительности (тропы и фигуры речи).
48. Оратор и его аудитория, приёмы управления аудиторией.
49. Этический аспект культуры речи, правила этикета для говорящего и слушающего.
50. Особенности устной публичной речи. Виды публичных речей.
51. Подготовка публичного выступления: выбор темы, цель речи, поиск материала, начало, развертывание и завершение речи. Основные приемы поиска материала и виды вспомогательных материалов.
52. Спор и его разновидности. Стратегии и тактики речевого поведения в полемике и дискуссии.
53. Аргументация, её структура и виды. Основные типы аргументов.

### **ТЕСТЫ**

1. Страдательные обороты (*дело завершено*) широко употребляются...
  - а) в официально-деловом стиле
  - б) в разговорной речи
  - в) в частной переписке
  - г) в языке художественной литературы
2. Не являются жанрами научного стиля ...
  - а) устав, протокол
  - б) монография, тезисы
  - в) рецензия, статья
  - г) аннотация, доклад
3. Определите основную функцию публицистического стиля:
  - а) передача научной информации
  - б) передача информации при непосредственном общении
  - в) стремление к строгости изложения
  - г) передача информации о текущих событиях
4. В каком варианте ответа нужно поставить тире? (Знаки не расставлены.)
  - а) Все казалось каким-то сказочным и небо, и воздух, и травы.
  - б) Любить иных тяжелей крест...
  - в) О человеке судят не по словам а по поступкам.
  - г) Я знаю научные поиски дадут результаты.
5. В каком ряду во всех словах пропущена одна и та же буква?
  - а) р...птать, прик...снуться, гр...мадный;
  - б) соб...рут, св...детельство, загл...дение;
  - в) выт...рать, обл...денение, с...луэт;
  - г) г...потеза, зач...рстветь, зап...рать.
6. Выберите правильное определение.
  - а) Официально-деловой стиль – это стиль газет, журналов, который призван быстро откликаться на события, происходящие в обществе.
  - б) Научный стиль – это стиль научных статей, докладов, монографий, учебников, который

определяется их содержанием и целями – по возможности точно и полно объяснить факты окружающей действительности.

в) Разговорный стиль – это стиль художественных произведений, научно-фантастических романов и рассказов, позволяющих заглянуть в будущее.

г) Публицистический стиль – это стиль общения обычного человека, позволяющий передавать эмоции и мысли другим людям.

7. В каком слове ударение на первом слоге?

- а) включена;
- б) цемент;
- в) цыган;
- г) шприцы.

8. В каком ряду во всех словах пропущена одна и та же буква?

- а) пр...творить в жизнь, пр...секать попытки, пр...светлый;
- б) видеос...ёмка, в...ются, кар...ерист;
- в) без...скусный, дез...нформация, без...сходная;
- г) ра...долье, во...дать, ра...фасовать.

9. Укажите пример с ошибкой в образовании формы слова.

- а) пять апельсинов;
- б) наиболее решительнее;
- в) в двухстах метрах;
- г) на их территории.

10. В каком ряду в обоих случаях пропущена буква Я?

- а) грохоч...щие звуки, люди запомн...т;
- б) угли тле...т, цвета выгор...т;
- в) вяж...щий привкус, наде...щийся на взаимность;
- г) беспоко...щийся о будущем, повара вар...т.

11. В каком ряду все слова пишутся через дефис?

- а) (по)больше, вряд(ли), (изумрудно)зеленый;
- б) (по)прежнему работать, (еле)еле, посмотри(ка);
- в) кто(же), (плащ)палатка, (северо)восточный;
- г) (зелено)глазый, (по)дружески, кто(то).

12. Выберите грамматически правильное продолжение предложения.

Возражая собеседнику,

- а) ...я привел аргументы.
- б) ...часто не учитываются законы психологии.
- в) ...у нас возникло взаимопонимание.
- г) ...ему позвонили.

13. В каком варианте ответа нужно поставить только одну запятую? (Знаки не расставлены.)

- а) Людей данного типа больше всего беспокоит как слушание влияет на их отношения с людьми что могут подумать о них окружающие люди.
- б) Выявление личных предпочтений других людей оказывается нам одинаково полезно когда мы выступаем и в роли слушателя и в роли оратора.
- в) Интересно что огромное количество новых близких отношений возникает у нас с теми людьми которые ищут кого-нибудь и кто был бы готов понимать и слушать их.
- г) Большинство слушателей во время разговора имеют привычку то как бы исчезать где-то вдали то появляться вновь.

14. В каком слове ударение на втором слоге?

- а) хвоя;
- б) коклюш;
- в) созвонимся;
- г) углубленный.

15. Выберите верное толкование слова «договор».

- а) Договор – это документ, закрепляющий правовые отношения юридических лиц или физического лица с юридическим лицом.
- б) Договор – это документ, в котором прописаны права сторон.
- в) Договор – это документ о правовых взаимоотношениях.
- г) Договор – это сговор дух людей.

16. В каком слове произносится согласный «к»?

- а) Бог;
- б) где;
- в) друг;
- г) кит.

17. Какое из перечисленных слов имеет значение «человек, испытывающий ненависть к людям, человеконенавистник»?

- а) меланхолик;
- б) максималист;
- в) мизантроп;
- г) лицедей.

18. Укажите правильное объяснение пунктуации в предложении.

Старайтесь одобрить даже незначительные успехи и это вызовет у собеседника желание добиться еще большего.

- а) Простое предложение с однородными членами, перед союзом И запятая не нужна.
- б) Сложное предложение, перед союзом И запятая не нужна.
- в) Простое предложение с однородными членами, перед союзом И нужна запятая.
- г) Сложное предложение, перед союзом И нужна запятая.

19. Укажите фамилию, которая не склоняется.

- а) Леонид Гайдай;
- б) Альбер Камю;
- в) Василий Лановой;
- г) Мигель де Сервантес.

20. Выберите термин, который обозначает «слова, противоположные по значению».

- а) синонимы;
- б) паронимы;
- в) омонимы;
- г) антонимы.

21. Выберите слово, которое не имеет форм единственного числа.

- а) торты;
- б) ножи;
- в) сливки;
- г) листья.

22. Определите неправильное утверждение.

- а) Русский язык относится к славянской группе.
- б) Русский язык относится к индоевропейской семье.
- в) Русский язык относится к южнославянской подгруппе славянской группы.
- г) Русский язык относится к восточнославянской подгруппе.

23. Укажите предложение с пунктуационной ошибкой.

- а) Кто слишком долго думает о том, чтобы сделать добро тому нет времени быть добрым (Р. Тагор).
- б) Высшая нравственность – это жертва своей личности в пользу коллектива (М.М. Пришвин).
- в) Только красота, сочетающаяся со скромностью, имеет право называться красотой. Красота же без скромности – это не красота, а всего-навсего миловидность (М. Сервантес).
- г) Малые печали словоохотливы, глубокая скорбь безмолвна (Сенека).

24. Какое слово состоит из приставки, корня, одного суффикса и окончания?

- а) популяция;
- б) засохший;
- в) переживая;
- г) натуральный.

25. Какое из перечисленных слов имеет значение «подражание, воспроизведение с некоторой точностью»?

- а) имитация;
- б) сенсация;
- в) оппозиция;
- г) стереотип.

26. В каком ряду во всех словах на месте пропуска пишется буква Е?

- а) по застывш...й глад..., на вздревнувш...м петух...;
- б) завораживающ...м пени...м, под высохш...м полотенц...м;
- в) о ведущ...м специалист..., на пестреющ...м покрывал...;
- г) тонк...м сло...м, в зеленеющ...й долине... .

27. В каком варианте ответа нужно поставить тире? (Знаки не расставлены.)

- а) Небо словно шатер голубой...
- б) Всех принимает Земля и бродягу и философа и святого и отшельника.
- в) Теперь я понял без прошлого не прожить.
- г) Семь магическое число.

28. В каком ряду во всех словах пропущена одна и та же буква?

- а) проб...раться, м...ниатюра, сбл...жаясь;
- б) заст...лая, л...тучий, инж...нер;
- в) опр...вдать, прик...снуться, к...мбинация;
- г) гр...матный, водор...сли, тр...вянистый.

29. Выберите правильное утверждение.

- а) Основная функция языка – быть средством украшения общения.
- б) Славянскую письменность изобрел Владимир Мономах.
- в) Диалект относится к литературным формам существования языка.
- г) Разговорная речь относится к литературным формам существования языка.

30. В каком слове ударение на последнем слоге?

- а) снято;
- б) газопровод;
- в) принят;
- г) банты.

31. В каком ряду во всех словах пропущена одна и та же буква?

- а) не...говорчивый, чре...вычайно, бе...мятежный;
- б) от...грали, мед...нститут, пред...нфарктный;
- в) с...ехали, зав...южило, в...едливый;
- г) не...деланный, бе...церемонный, во...пылал.

32. Укажите пример с ошибкой в образовании формы слова.

- а) больше шестьдесят рублей;
- б) нет мест;
- в) несколько килограммов;
- г) в двухстах метрах.

33. В каком ряду в обоих случаях пропущена буква Ю?

- а) помн...щий детали, тревож...щийся понапрасну;
- б) мел...щий муку, овцы бле...т;
- в) дворники крас...т, скач...щий галопом;
- г) зайцы пряч...тся, дыш...щий с трудом.

34. В каком ряду все слова пишутся через дефис?

- а) (по)меньше, зачем(то), (пол)мандарина;
- б) (кое)где, (научно)исследовательский, (иссиня)черный;
- в) бок(о)бок, голубо(глазый), (полу)легальный;
- г) взгляни(ка), (вот)вот, знай(же).

35. Выберите грамматически правильное продолжение предложения.

Исполняя эту пьесу,

- а) ...было чувство радости.
- б) ...я старался передать свое настроение.
- в) ...должен учитываться авторский замысел.
- г) ...зал хорошо слушал пианиста.

36. В каком варианте ответа нужно поставить только одну запятую? (Знаки не расставлены.)

- а) Прогулка или разговор с другом были одинаково приятны для него.
- б) Вечер и наступившая прохлада расслабили и упокоили нас.
- в) Ученье да труд все перетрут.
- г) В колледже он с увлечением занимался как гуманитарными так и естественно-математическими дисциплинами.

37. В каком слове ударение на втором слогe?

- а) диспансер;
- б) каталог;
- в) включишь;
- г) кладовая.

38. Выберите верное толкование слова «менеджер».

- а) специалист по управлению;
- б) управляющий сбытом;
- в) ответственный работник;
- г) молодой специалист.

39. В каком слове произносится согласный «х»?

- а) снег;
- б) мягкий;
- в) город;
- г) друг.

40. Какое из перечисленных слов имеет значение «постепенное ухудшение, снижение каких-либо качеств, упадок»?

- а) депрессия;
- б) эволюция;
- в) деградация;
- г) революция.

41. Укажите правильное объяснение пунктуации в предложении.

С первых лет возникновения скаутских отрядов появились их песни и одной из любимых скаутами песен была «Картошка».

- а) Простое предложение с однородными членами, перед союзом И запятая не нужна.
- б) Сложное предложение, перед союзом И запятая не нужна.
- в) Простое предложение с однородными членами, перед союзом И нужна запятая.
- г) Сложное предложение, перед союзом И нужна запятая.

42. Укажите фамилию, которая склоняется.

- а) Александр Лукашенко;
- б) Наталия Герцен;
- в) Алексей Крученых;
- г) Эрнест Хемингуэй.

43. Выберите термин, который обозначает «слова, близкие по значению».

- а) синонимы;

- б) паронимы;
- в) омонимы;
- г) антонимы.

44. Выберите слово, которое не имеет форм множественного числа.

- а) тишина;
- б) вода;
- в) песок;
- г) стекло.

45. Определите неправильное утверждение.

- а) Русский язык относится к славянской группе.
- б) Диалект относится к нелитературным формам существования языка.
- в) Славянскую письменность изобрели Кирилл и Мефодий.
- г) Понятие «жаргон» уже понятий «арго», «сленг».

46. Укажите предложение с пунктуационной ошибкой.

- а) Только тот может горячо любить добро, кто способен от всей души, непримиримо ненавидеть зло (Ф. Шиллер).
- б) Мы должны благодарить тех, которые указывают нам наши недостатки (Б. Паскаль).
- в) С юных лет приучайся прощать проступки ближнего и никогда не прощай своих собственных (А.В. Суворов).
- г) Доброта – качество излишек которого не вредит (Дж. Голсуорси).

47. Какое слово состоит из приставки, корня, одного суффикса и окончания?

- а) запекая;
- б) отцветший;
- в) перепечатанный;
- г) сознание.

48. Какое из перечисленных слов имеет значение «склонный к нападению, насилию; враждебный, захватнический»?

- а) склочный;
- б) свирепый;
- в) агрессивный;
- г) яростный.

49. В каком ряду во всех словах на месте пропуска пишется буква Е?

- а) у находивш...йся крепост..., под выросш...м деревц...м;
- б) с поникш...й ветк..., сверкнувш...м солнц...м;
- в) до будущ...й встреч..., о дальнейш...м сотрудничесв...;
- г) на коптящ...йся печк..., в заскрипевш...й телег... .

50. В каком варианте ответа нужно поставить тире? (Знаки не расставлены.)

- а) Язык народа лучший никогда не увядающий вечно распускающийся цвет его духовной жизни.
- б) Для арабских мыслителей греческие тексты утратив свой живой и непосредственный характер превратились в своего рода священные книги.
- в) Педагогика совокупность теоретических и прикладных наук изучающих воспитание образование и обучение.
- г) Теперь я понял без прошлого не прожить.

51. В каком ряду во всех словах пропущена одна и та же буква?

- а) ин...циалы, мер...диан, забл...стевший;
- б) к...мпромисс, прик...сновение, пром...чить;
- в) в...юга, суб...ект, вороб...и, в...ехать;
- г) крыж...вник, ж...лудь, ч...рный.

52. Укажите неправильное утверждение.

- а) Ирония – троп, состоящий в употреблении слова в смысле, обратном буквальному.
- б) Синекдоха – троп, состоящий в том, что вместо названия одного предмета дается

название другого.

в) Сравнение – сопоставление одного предмета с другим с целью создания художественного описания первого.

г) Аллегория – иносказание, намек, выражение отвлеченного понятия или идеи в конкретном художественном образе.

53. В каком слове первый слог является ударным?

- а) эксперт;
- б) алкоголь;
- в) хвоя;
- г) агент.

54. В каком ряду во всех словах пропущена одна и та же буква?

- а) пр...словутый, вз...скательный, дез...нформация;
- б) под...рить, хв...стун, просл...вляя;
- в) и...желта-белый, ни...падавший, ...делать;
- г) пон...мание, заж...гать, пост...лить.

55. Укажите пример с ошибкой в образовании формы слова.

- а) эффективные кремы;
- б) пара носков;
- в) главные бухгалтеры;
- г) более удобнее.

56. В каком ряду в обоих случаях пропущена буква Я?

- а) они верт...тся, бор...щиеся с болезнью;
- б) ненавид...щие ложь, они дремл...т;
- в) стро...щиеся отношения, друзья обид...тся;
- г) мысл...т нестандартно, колебл...щееся пламя.

57. В каком ряду все слова пишутся через дефис?

- а) (во)первых, (пол)арбуза, (с)права;
- б) (по)русски, (юго)восточный, (по)птичьи;
- в) (кое)что, каре(глазый), (фото)лаборатория;
- г) пойдем(ка), (кресло)кровать, (с)горяча.

58. Выберите грамматически правильное продолжение предложения.

Выбирая стиль одежды,

- а) ...это занимает много времени.
- б) ...руководствуйтесь определенными правилами.
- в) ...подчеркивается индивидуальность.
- г) ...большую роль играет цвет.

59. В каком варианте ответа нужно поставить только одну запятую? (Знаки не расставлены.)

- а) Он жил одиноко и замкнуто и тосковал днем и ночью.
- б) И для него воскресли вновь и божество и вдохновение и жизнь и слезы и любовь.
- в) Мы придвинулись к столу и он начал рассказывать.
- г) Тут он зааплодировал и на лице у него играла уверенная улыбка но в глазах этой уверенности отнюдь не было.

60. В каком ряду в обоих случаях пропущена буква У?

- а) тяжело дыш...щий, они бормоч...т;
- б) леч...щий врач, люди меч...тся;
- в) студенты пиш...т, колыш...щийся листочек;
- г) грохоч...щий поезд, клиенты слыш...т.

61. В каком ряду все слова пишутся через дефис?

- а) с кем(то), (в)первые, (по)монгольски;
- б) (пол)Магадана, (плащ)палатка, (полу)мрак;
- в) (северо)восточный, что(нибудь), (кое)как;
- г) (рок)концерт, буд(то), еле(еле).

62. Выберите грамматически правильное продолжение предложения.

Пользуясь советами специалистов,

- а) ...вы сможете сами отремонтировать свою квартиру.
- б) ...требуется внимательное отношение к ним.
- в) ...у меня возникло свое решение проблемы.
- г) ...все станет понятно.

63. В каком варианте ответа нужно поставить только одну запятую? (Знаки не расставлены.)

- а) Немецкий художник Дюрер много путешествовал по Италии и Нидерландам изнакомился с искусством этих стран.
- б) Художник сумел передать внешнее сходство этого человека и характер и настроение.
- в) Грань между культурой и природой не так очевидна как полагают многие культурологи философы.
- г) Культурология рассматривается сегодня как интегративная научная область знания рожденная потребностями современной эпохи и находящаяся на стыке многих наук.

64. В каком слове ударение на первом слоге?

- а) вручишь;
- б) досуг;
- в) торты;
- г) балованный.

65. Выберите верное толкование слова «дефолт».

- а) невыполнение денежных обязательств;
- б) прекращение действия договора;
- в) нарушение договорных обязательств;
- г) падение рубля.

66. В каком слове произносится согласный «ш»?

- а) булочная;
- б) конечно;
- в) Млечный Путь;
- г) пшеничный.

67. Какое из перечисленных слов имеет значение «угнетенное, подавленное состояние, сопровождаемое физическим и духовным бессилием»?

- а) депрессия;
- б) эволюция;
- в) деградация;
- г) революция.

68. Укажите правильное объяснение пунктуации в предложении.

Каждая нация имеет свою духовную и материальную культуру и непоколебимую веру в законность и нерушимость своего места на земле.

- а) Простое предложение с однородными членами, перед союзом И запятая не нужна.
- б) Сложное предложение, перед союзом И запятая не нужна.
- в) Простое предложение с однородными членами, перед союзом И нужна запятая.
- г) Сложное предложение, перед союзом И нужна запятая.

69. Укажите фамилию, которая склоняется.

- а) Георгий Данелия;
- б) Алексей Голубь;
- в) Татьяна Вишня;
- г) Валентин Фоминых.

70. Выберите термин, который обозначает «слова, похожие по написанию и звучанию, но разные по значению».

- а) синонимы;
- б) паронимы;

- в) омонимы;
- г) антонимы.

71. Выберите слово, которое имеет формы единственного и множественного числа.

- а) чернила;
- б) финансы;
- в) эксперименты;
- г) очки.

72. Укажите предложение с грамматической ошибкой.

- а) Одним из русских прозаиков, детально описавшим русский быт, был Иван Шмелев.
- б) Благодаря искусства Микеланджело современные художники и скульптуры умеют выражать в масштабных формах свои мысли и чувства.
- в) Горячо любящим родную культуру предстает перед нами Д.С. Ли-хачев в книге «Письма о добром и прекрасном».
- г) Тексты русской классической литературы содержат немало слов, которые современному читателю не вполне понятны, а иногда и совсем непонятны.

73. Укажите предложение с пунктуационной ошибкой.

- а) Человек может претендовать лишь на столько радости и счастья, сколько он дает другим (Э. Фейхтерслебен).
- б) Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное (Платон).
- в) В жизни есть только одно несомненное счастье жить для другого (Л.Н. Толстой).
- г) Один раз в жизни счастье стучится в дверь каждого, но часто этот каждый сидит в соседнем кабачке и не слышит стука (М. Твен).

74. Укажите предложение с грамматической ошибкой.

- а) КНР радушно принимала зарубежных туристов.
- б) ООН выступил с рядом мирных инициатив.
- в) США участвуют в работе ООН.
- г) ТЭЦ дала воду в новый микрорайон

75. Укажите предложение с грамматической ошибкой.

- а) Франция – наш традиционный надежный партнер.
- б) Рассматриваемая статья посвящена путям реформирования банковской системы России.
- в) Проблемы с рабочей силой в Китае могут сказаться на состоянии всей мировой экономики.
- г) Мы надеемся, вместо машин будут расти деревья, а на них построят гараж.

76. Укажите предложение с грамматической ошибкой.

- а) Имея самое большое население в мире, Китай сегодня столкнулся с острым дефицитом квалифицированных кадров.
- б) Опытный молодой человек требуется для работы с иностранцами со знанием английского и немецкого языков.
- в) Интеллигентный человек уважает человеческое достоинство как в себе, так и в каждом, кто живет и трудится рядом с ним.
- г) Ученые США прогнозируют, что в конце 21 в. на нашей планете установится аномально теплая погода.

77. Укажите предложение с грамматической ошибкой.

- а) После дезинфекции мертвые насекомые собираются с соблюдением мер предосторожности.
- б) Благодаря карте А.Ковацкого экспедиция нашла место падения метеорита.
- в) Первая неделя олимпиады принесла российским болельщикам больше разочарований, чем радости.
- г) В России бюро кредитных историй действуют на основе лицензий, выдаваемых Федеральной службой по финансовым рынкам.

78. Укажите НЕверный вариант записи: Произведение создано...

- а) Эмилем Золя (Эмиль Золя)

- б) Гюставом Флобер (Гюстав Флобер)
- в) Джоном Голсуорси (Джон Голсуорси)
- г) Жорж Санд (Жорж Санд)

79. В каком варианте ответа существительное мужского рода?

- а) фрау
- б) джерси
- в) пенальти
- г) Замбези

80. Какая лексическая ошибка допущена в предложении: Бывает так, что в ответ на критику вы получаете обратный бумеранг. }

- а) повтор однокоренных слов
- б) повтор слов, близких по смыслу
- в) неверное употребление заимствованных слов
- г) неверное использование паронимов

### **Б1.Б.08 ПРАВОВЕДЕНИЕ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

**Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой:**

1. Понятие права.
2. Роль права в жизни общества.
3. Норма права. Понятие и структура.
4. Нормативно-правовые акты. Понятие и виды.
5. Система права и ее элементы.
6. Правонарушение и виды юридической ответственности.
7. Государство. Признаки и форма государства (форма правления, формы государственного устройства, политический режим).
8. Правовое государство: понятие, признаки.
9. Особенности федеративного устройства России
10. Принцип разделения властей. Система высших органов государственной власти в РФ, РБ.
11. Судебная система. Правоохранительные органы.
12. Права, свободы и обязанности граждан.
13. Административное правонарушение. Виды административных правонарушений.
14. Виды административных взысканий и порядок их применения.
15. Субъекты гражданских правоотношений: физические и юридические лица. Виды юридических лиц.
16. Правоспособность, дееспособность физических и юридических лиц.
17. Понятие права собственности. Способы приобретения и прекращения права собственности.
18. Сделки. Понятие, формы и виды сделок.
19. Обязательства. Способы обеспечения обязательств.
20. Гражданско-правовой договор. Понятие и виды договоров. Порядок заключения, изменения и расторжения договоров.
21. Наследование по закону и по завещанию.
22. Трудовой договор. Понятие, виды и особенности заключения. Испытание при приеме на работу.
23. Переводы, перемещения на другую работу.
24. Рабочее время и время отдыха.
25. Виды дисциплинарных взысканий. Порядок их применения.
26. Материальная ответственность. Виды возмещения ущерба.
27. Расторжение трудового договора по инициативе работодателя.
28. Расторжение трудового договора по инициативе работника.

29. Трудовые споры. Понятие, виды и порядок их разрешения.
30. Условия заключения брака и последствия их нарушения.
31. Личные и имущественные права и обязанности супругов.
32. Взаимные права и обязанности родителей и детей.
33. Преступление. Понятие, признаки, формы вины.
34. Соучастие в преступлении. Формы и виды соучастников
35. Наказание. Цели и виды уголовных наказаний.
36. Правовое регулирование экологических отношений.
37. Правовая защита информации.
38. Правовое регулирование государственной тайны.
39. Правовое регулирование будущей профессиональной деятельности.
40. Государственные гарантии получения образования в РФ.

### **Б1.Б.09 ПОЛИТОЛОГИЯ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

#### ***Примерный перечень вопросов к зачету:***

1. Политика как общественное явление.
2. Предмет политологии.
3. Функции политологии.
4. Общество как система. Политическая система общества.
5. Структура политической системы.
6. Функции политической системы.
7. Типология политических систем: критерии и варианты
8. Государство как основной политический институт.
9. Структура и функции государства.
10. Концепции возникновения государства
11. Формы правления и формы устройства современных государств.
12. Политические режимы, их классификация и влияние на общественную жизнь
13. Гражданское общество: его структура и функции.
14. Признаки и механизм становления политической партии.
15. Партийные системы. Типологии партийных систем.
16. Место и роль общественно-политических объединений и движений в политической жизни общества.
17. Сущность и природа политического лидерства.
18. Структура политического лидерства.
19. Типы политического лидерства.
20. Политическая культура общества как часть культуры
21. Материальные и идеологические компоненты политической культуры
22. Политическое сознание.
23. Структура и уровни политического сознания.
24. Классические и современные политические идеологии.
25. Механизм возникновения и функционирования общественного мнения.
26. Политическое поведение. Основные виды и факторы политического поведения людей.
27. Политическое участие: типы и формы.
28. Теории мирового политического процесса.
29. Современные геополитические модели и их значение для изучения международной обстановки.
30. Международные политические институты.

### **Б1.Б.10.01 ВВЕДЕНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

**Примерные вопросы к зачету:**

1. Сущность образования как социального феномена. Основные теории происхождения образования. Образование как процесс система и результат. Состояние и тенденции развития системы образования в России.
2. Парадигмальный подход к образованию. Я.А.Коменский как основоположник традиционной парадигмы образования. Современные парадигмы образования.
3. Сущность и структура педагогической деятельности. Основные виды, функции педагогической деятельности.
4. Профессиональная компетентность и ее структура. Истоки компетентностного подхода (М.Монтень, Дж.Дьюи). Содержание теоретической готовности педагога: аналитические, прогностические, проективные и рефлексивные умения
5. Содержание практической готовности педагога: организаторские, коммуникативные, информационные, мобилизационные, развивающие, ориентационные, перцептивные и прикладные умения
6. Особенности педагогической профессии. Функции учителя. Гуманистическая и творческая природа педагогической профессии. Великие педагоги прошлого о деятельности учителя
7. Общая и профессиональная культура учителя. Сущность и компоненты педагогической культуры
8. Педагогика как наука, ее объект и функции. К.Д.Ушинский как основоположник научной педагогики в России
9. Структура педагогической науки. Категориально-понятийный аппарат современной педагогики
10. Методология педагогической науки и деятельности. Функции методологии педагогики
11. Место методологии педагогики в общей системе методологического знания. Уровни методологических знаний и их характеристика: философский, общенаучный, конкретно-научный, технологический
12. Педагогический процесс как основная категория педагогики. Сущностные характеристики педагогического процесса. Движущие силы педагогического процесса
13. Педагогический процесс как система, его структура и основные компоненты: цели, содержание, способы, формы организации и результаты педагогического процесса. Функции педагогического процесса
14. Основные закономерности и принципы педагогического процесса. Становление и развитие педагогических принципов в истории педагогики
15. Характеристика воспитания как части педагогического процесса. Факторы воспитания личности. Педагоги прошлого о факторах воспитания
16. Основные теории воспитания в истории педагогики (Д.Локк, Ж.Ж.Руссо, И.Г.Песталоцци, И.Ф.Герbart, К.Д.Ушинский, А.С.Макаренко). Современные подходы к воспитанию
17. Проблема взаимосвязи личности и коллектива. Развитие идей о детских коллективах, об их структуре, закономерностях развития, механизмах влияния на личность. Теория воспитания в коллективе и через коллектив А.С.Макаренко.
18. Современные теоретические положения о взаимосвязи коллектива и личности в воспитательном процессе. Интегративные характеристики коллектива: психологический климат, ценности коллектива, социальные нормы, традиции. Структура коллектива. Этапы (стадии) развития коллектива
19. Характеристика дидактики как науки. Категориально - понятийный аппарат дидактики. Дидактика воспитывающего обучения И.Ф. Гербарта.
20. Понятие о цели, целепологании, таксономия учебных целей. Конкретизация целей в

дидактическом процессе.

21. Содержание образования и научные основы его совершенствования. Различные подходы к конструированию содержания образования. Становление и развитие теорий формального и материального подходов к содержанию образования и истории педагогики
22. Методы и организационные формы обучения, критерии их выбора. Обоснование Я.А.Коменским классно-урочной системы обучения.
23. Становление и развитие идей развивающего и воспитывающего обучения. Современные модели и технологии обучения
24. Сущность образования. Образование как условие развития цивилизации, культуры и общества. Современные концепции образования личности
25. Государственный образовательный стандарт и образовательные программы. Многообразие образовательных программ.
26. Качество образования. Педагогический мониторинг как системная диагностика качества образовательного процесса.
27. Диагностика образовательного процесса и его результатов. Технологии диагностирования уровня обученности, воспитанности и развития личности ребенка.
28. Самоопределение как фактор профессионального развития педагога. Роль ценностных ориентаций в профессиональном самоопределении педагога.
29. Инновации в образовании. Типы педагогических инноваций. Критерии педагогических инноваций. Инновации в педагогической деятельности В.А.Сухомлинского.
30. Индивидуальное и коллективное творчество педагогов. Деятельность различных профессиональных объединений педагогов, их назначение и роль в профессиональном развитии. К.Д.Ушинский как «учитель всех учителей».

***Примерный перечень заданий к зачету:***

1. Разработайте модель конкурентоспособного специалиста по избранной Вами специальности. Рекомендуем использовать Госстандарт по вашей специальности.
2. Проследите взаимосвязь понятий образование, обучение, развитие личности и воспитание. Составьте схему и аргументируйте ее.
3. Попытайтесь выстроить «дерево целей» (по существу – систему задач) для психолого-педагогического исследования на тему «Пути преодоления перегрузки старшеклассников учебной работой» (тему можно изменить).
4. Выберите одну тему любого школьного предмета (по Вашему выбору). Разработайте воспитательные цели урока, фрагмент конспекта урока.
5. Проанализировать структуру педагогического процесса, объяснить сущность и назначение каждого компонента. Составить логико-смысловую модель.
6. Составьте таблицу взаимосвязи закономерностей, принципов и правил реализации педагогического процесса.
7. Провести сравнительный анализ компонентов процесса обучения, обоснованных Ю.К.Бабанским и В.В.Краевским, указать отличия.
8. Выбрав метод обучения, представьте адекватные ему средства обучения. Составьте схему-таблицу с методами и средствами обучения.
9. Определив признаки сравнения самостоятельно, сравните и охарактеризуйте одну из технологий личностно-ориентированного обучения.
10. Представьте классификацию диагностических методик. Охарактеризуйте методику диагностики, направленную на изучение личности ребенка.
11. Представьте классификацию диагностических методик. Охарактеризуйте методику диагностики методики, направленную на изучение коллектива и коллективных отношений.

12. Сформулируйте цель и определите задачи воспитательной работы с коллективом.
13. Сформулируйте цель и определите задачи воспитательной работы педагога с личностью.
14. Составьте план воспитательной работы классного руководителя на четверть.
15. Выберите одну из форм воспитательной работы (классный час, беседа, конкурс, КТД и др.), и определите цель воспитательного мероприятия и разработайте его фрагмент.
16. Разработайте творческий проект (тему определить самостоятельно). Составьте план-конспект.
17. Разработайте социально-значимый проект (тему определить самостоятельно). Составьте план-конспект.
18. Разработайте проект по одному из направлений содержания воспитания.
19. Составьте тестовые задания открытой и закрытой формы по вашей специальности с учетом требований к структуре тестового задания.
20. Разработать перспективный план воспитательной работы класса на год.
21. Опишите педагогическую ситуацию по изменению отношения к учебе. Определите педагогические задачи и представьте алгоритм решения.
22. Опишите конфликтную ситуацию («учитель-ученик», «учитель-родитель», «учитель – администратор школы»). Предложите алгоритм решения конфликтной ситуации.
23. Сформулируйте педагогические задачи и предложите решения педагогической ситуации: «После серии социометрических тестов и тестов-рисунков, классный руководитель окончательно убедился, что один из ее шестиклассников не вписывается в систему коллективных отношений класса. Что делать?».
24. Сформулируйте педагогические задачи и предложите решения педагогической ситуации: «Проверяя сочинение отъявленного двоечника, учительница не верит своим глазам: оно написано грамотно, интересно по содержанию. Налицо подлог – двоечник так написать не мог. Как поступить?».
25. Сформулируйте педагогические задачи и предложите решения педагогической ситуации: «После сделанного классным руководителем замечания подросток вышел из класса, демонстративно хлопнув дверью. Как быть?».
26. Представьте в виде кластера основные понятия педагогики.
27. Проанализируйте и сравните парадигмы в образовании.
28. Составьте программу Вашего самообразования как педагога на ближайшие пять лет.
29. Проанализируйте план-конспект воспитательного мероприятия по предложенной схеме.
30. Проанализируйте план-конспект урока по предложенной схеме.

### **Б1.Б.10.02 ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

#### ***Примерный перечень вопросов к экзамену:***

1. Объект и предмет педагогики физической культуры.
2. Возникновение педагогики физической культуры как объективной потребности современности.
3. История развития педагогики физической культуры за рубежом и в России.
4. Объект и предмет научного изучения педагогики физической культуры.
5. Связь педагогики физической культуры с другими науками: философией, педагогикой, психологией, социологией, историей спорта, теорией спортивной тренировки, анатомией, культурологией и др.

6. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики ФК.
7. Воспитательные возможности и их реализация: в физической культуре, массовом спорте, базовом спорте, спорте высших достижений, рекреационных занятиях, реабилитационных занятиях.
8. Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитательный потенциал спортивного соревнования.
9. Воспитательные возможности различных видов спорта.
10. Характеристика воспитания как педагогического процесса.
11. Факторы воспитания личности.
12. Современные теории воспитания.
13. Характеристика современных целей и ценностей воспитания.
14. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте.
15. Специфика цели воспитания в физическом воспитании и спорте.
16. Структурные компоненты воспитательного процесса.
17. Содержание воспитательной работы: нравственное, эстетическое, патриотическое, трудовое, физическое, экологическое.
18. Принципы воспитания.
19. Методы воспитания.
20. Диагностика уровня воспитанности спортсменов.
21. Особенности самовоспитания в спорте.
22. Роль спортивного педагога в процессе самовоспитания.
23. Самопознание как компонент самовоспитания.
24. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
25. Характеристика спортивного коллектива, его основные функции.
26. Особенности спортивного коллектива.
27. Воспитание в спортивном коллективе.
28. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
29. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные спортивные цели, общеколлективные.
30. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
31. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд.
32. Этапы развития детского спортивного коллектива.
33. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
34. Особенности педагогического руководства.
35. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
36. Особенности дидактики как науки, её предмет и задачи.
37. Сущность процесса обучения.
38. Основные категории дидактики физической культуры.
39. Особенности процесса обучения в условиях современности.
40. Компетентностный подход при проектировании и реализации процесса обучения.
41. Принципы обучения (сознательности, наглядности, активности, доступности, систематичности, последовательности, прочности).
42. Понятие о методах обучения.
43. Классификация методов обучения
44. Сущность управления и его особенности в учебном процессе.
45. Основные задачи и функции управления.
46. Методы, приемы, средства организации и управления педагогическим процессом.
47. Формы организации занятий по физическому воспитанию.

48. Сущность понятия «педагогическая технология». Характеристика современных педагогических технологий обучения.
49. Личностно-ориентированная парадигма обучения в дидактике спорте.
50. Технологии обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр (деловые игры и программированное обучение).
51. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта.
52. Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта.
53. Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта.
54. Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалиста физической культуры.
55. Особенности профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры, тренера по виду спорта, спортивного менеджера, преподавателя физического воспитания вуза и др.
56. Педагогическая культура спортивного педагога.
57. Педагогическое общение.
58. Педагогическое мастерство спортивного педагога.
59. Стили педагогического общения и руководства.
60. Основные факторы, определяющие продуктивную деятельность педагога в сфере физической культуры и спорта.

### **Б1.Б.10.03 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

#### ***Примерные вопросы к зачету:***

1. Предмет психологии физической культуры.
2. Задачи психологии физической культуры.
3. Становление и современное состояние психологии физической культуры.
4. Воздействие средств физической культуры и спорта на физическое, психомоторное и психическое развитие.
5. Методы исследования в психологии физической культуры.
6. Психодиагностика индивидуально-психологических особенностей личности. Применение личностных опросников. Психофизиологические методы исследования.
7. Специфические условия деятельности учителя физической культуры.
8. Средства общения учителя физической культуры. Экспрессивные умения. Речь.
9. Профессионально важные качества личности учителя физической культуры.
10. Стилль деятельности учителя физической культуры.
11. Индивидуальные стили деятельности учителей физической культуры.
12. Характеристика школьника как субъекта учебной деятельности на уроке физической культуры.
13. Мотивы занятий физической культурой и спортом учащихся разного возраста.
14. Факторы активности учащихся на уроке физической культуры. Причины пропуска уроков ФК учащимися.
15. Учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.
16. Внимание учащихся на уроке физической культуры и его организация.
17. Коррекция поведения «трудных» подростков в процессе занятий физической культуры и спортом.
18. Историческое наследие спортивной тренировки в избранном виде спорта.
19. Психологические особенности школьников-спортсменов подросткового и юношеского возраста.

20. Самоорганизация и самообразование в избранном виде спорта.
21. Воля и ее проявление у школьников. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.
22. Психологическая характеристика спорта высших достижений. Сходство и отличие от массового спорта.
23. История возникновения теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы.
24. Психологическая систематика видов спорта Т.Т. Джамгарова. Критерии систематизации.
25. Психологическая характеристика одного из видов спорта.
26. Специфические условия протекания деятельности в физическом воспитании и спорте.
27. Предсоревновательные (предстартовые) психические состояния. Причины их динамики.
28. Психические состояния соревновательной деятельности.
29. Постсоревновательные психические состояния.
30. Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности.
31. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов к соревнованию.
32. Психологическое обеспечение физической подготовки.
33. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта.
  - а. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
34. Психологическая характеристика физических качеств.
35. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.
36. Идеомоторная тренировка. Тренирующая функция идеомоторной тренировки.
37. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Тактическое мышление. Антиципация в спорте.
38. Ощущения. Виды ощущений и их роль при выполнении физических упражнений.
39. Восприятия и их роль при выполнении движений. Специализированные восприятия в спорте.
40. Роль характера в физическом воспитании и спорте. Составляющие спортивного характера.
41. Санитарно-гигиенические основы в физической культуре и спорта
42. Темперамент. Роль темперамента в спорте. Диагностика свойств темперамента.
43. Способности. Структура и уровни способностей. Двигательные способности.
44. Реакция в спорте. Виды реакции. Быстрота реакции и ее значение в различных видах спорта. Измерение латентного времени простой и сложной сенсомоторной реакции.
45. Эмоции в спорте.
46. Эмоциональный стресс и тревожность в спорте, и их влияние на результат. Диагностика тревожности.
47. Мотивация в спорте. Диагностика мотивации занятий физической культурой и спортом.
48. Личность и ее формирование в спорте. Спорт как фактор социализации личности.
49. Психологические особенности занятий физической культурой на разных возрастных этапах.
50. Мотивы занятий физической культурой и спортом в ранней и средней взрослости
51. Психологическая характеристика оздоровительной физической культуры.
52. Оздоровительная направленность занятий физической культурой и спортом лиц в зрелом и пожилом возрасте.
53. Основы психорегуляции в спорте. Гетеро и ауторегуляция. Аутогенная тренировка.

54. Вербальные и невербальные методы психорегуляции в спорте. Аппаратурные методы регуляции психических состояний.
55. Психомышечная тренировка. Направленность и содержание психомышечной тренировки.
56. Психология общения в спорте. Коммуникация, интеракция и перцепция в различных видах спорта.
57. Социально-психологические особенности спортивной группы: (социально-психологический климат, межличностные отношения, конфликты, сплоченность, лидерство).
58. Психогигиена в спорте. Психологические и фармакологические средства восстановления и стимуляции психической работоспособности
59. Психологическое сопровождение субъектов спортивной деятельности в процессе многолетней подготовки
60. Психологическое образование и подготовка тренера.
61. Психологическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера
62. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.
63. Условия, обеспечивающие успешность тренировочного процесса.
64. Коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.
65. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.

#### **Б1.Б.10.04 ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТЕ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

##### ***Примерный перечень вопросов к экзамену:***

1. Понятие о психофизической регуляции.
2. Психофизическое упражнение, его отличие от физических упражнений.
3. Внушение и внушаемость, их роль в психофизической регуляции.
4. Методы изучения психофизиологических функций.
5. Анатомо-морфологические, физиологические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.
6. Понятие о самоконтроле, самовоспитании.
7. Воля как функциональная основа психофизической регуляции, ее составляющие.
8. Определение антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся с использованием современных методик.
9. Понятие о релаксации, её сущность.
10. Изменение психофизического состояния организма при занятиях психофизической регуляцией у лиц разного возраста.
11. Внимание, его характеристики.
12. Примеры психофизических упражнений на концентрацию внимания.
13. Интериоризация как основа способности к визуализации.
14. Примеры психофизических упражнений на визуализацию.
15. Медитация как один из видов психофизических упражнений.
16. Биохимические, биомеханические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.
17. Методики самовнушения.
18. Применение йоги в саморегуляции психофизического состояния. 18. Измененные состояния сознания, их признаки.

19. Влияние психофизических упражнений на функции ЦНС.
20. Гормональные изменения при выполнении психофизических упражнений.
21. Программа оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния
22. Изменения вегетативных функций при занятиях психофизической регуляцией.
23. Значение занятий психофизической регуляцией для формирования жизненного опыта.
24. Основные области применения психофизической регуляции.
25. Эффективность применения методов релаксационной психофизической регуляции.
26. Отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта с использованием современных методик.
27. Возможности применения психофизической регуляции у детей и подростков.
28. Значение психофизической регуляции в подготовке спортсменов.
29. Эффективность применения психофизической регуляции в клинике при различных заболеваниях.
30. Значение психофизической регуляции для регуляции стрессовых состояний.
31. Научные исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

### **Б1.Б.10.05 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРАВО**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

#### ***Примеры практико-ориентированных заданий:***

1. Выбрав организационно-правовую форму для колледжа, пять педагогов-предпринимателей должны решить какие документы и в какой регистрирующий орган им следует подать для регистрации колледжа как юридического лица. Дайте правильный ответ начинающим предпринимателям.
2. Постройте алгоритм проведения процедуры аккредитации образовательной организации

#### ***Примерный перечень вопросов к зачету:***

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены тестами, вопросами для устного опроса, разноуровневыми практическими заданиями.

#### ***Пример правовой кейс-задачи.***

1. Родители абитуриентов, поступающих на юридический факультет ОмГУ, обратились с жалобой в приемную комиссию, требуя отменить вступительное испытание по Основам государства и права. Они ссылались на то, что этот предмет не преподается в общеобразовательных учреждениях, поэтому их дети не могут надлежащим образом подготовиться к экзамену. Это нарушает их право на бесплатное получение высшего профессионального образования по результатам конкурса. *Дайте ответ по жалобе.*
2. Выбрав организационно-правовую форму для колледжа, пять педагогов-предпринимателей должны решить какие документы и в какой регистрирующий орган им следует подать для регистрации колледжа как юридического лица. Дайте правильный ответ начинающим предпринимателям.

Критерии оценивания решения правовой задачи:

- опора на теоретические знания при решении практико-ориентированной задачи;
- опора на нормативно-правовые акты;
- способность продемонстрировать (предложить) решение конкретной задачи;
- способность предложить альтернативное решение конкретной задачи (проблемы);
- соблюдение этапов решения задачи.

Критерии оценивания заполнения таблиц по отдельным вопросам темы:

- полное заполнение граф таблицы;
- записи выполнены кратко и грамотно, отражают наименование граф
- качество и полнота включенной информации;
- выделение и отражение важнейших позиций.

*Пример теста:*

Тесты с выбором одного ответа:

Какой из перечисленных ниже нормативно-правовых актов не относится к подзаконным:

- А) Указ Президента РФ;
- Б) Конституция РФ;
- В) Постановление Правительства;
- Г) Приказ Министерства образования и науки РФ.

Тесты с выбором нескольких ответов

1. Государственная политика в области образования основывается на следующих принципах:

- А) гуманистический характер образования;
- Б) общедоступность образования;
- В) равенство светского и религиозного образования;
- Г) единство федерального образовательного и культурного пространства

Тесты на соответствие

Соотнесите термины и определения (цифры и буквы):

- |                |   |
|----------------|---|
| 1. Образование | А. деятельность, направленная на развитие личности, социализацию обучающегося |
| 2. Воспитание  | В. целенаправленный процесс организации деятельности обучающегося             |
| 3. Обучение    | С. целенаправленный процесс воспитания и обучения                             |

Каждому студенту будет предложено ответить на 10 заданий в тестовой форме по каждой теме.

Задания ориентированы на проверку знаний и умений по темам дисциплины.

За каждое правильно выполненное задание в тестовой форме на выбор правильного ответа дается по одному баллу

За каждое правильное выполненное задание в тестовой форме на соответствие дается по 1 баллу.

Максимальная сумма баллов – 10.

### **Примерный перечень вопросов для устного опроса**

1. Образование в современном обществе. Система образования РФ.
2. Государственная политика в области образования, ее правовая регламентация
3. Конституция РФ как основа правового регулирования сферы образования.
4. Источники законодательства об образовании.
5. Международные документы об образовании.
6. Право на образование: понятие, его место в системе прав и свобод гражданина. Его реализация и гарантии.
7. Права и обязанности обучающихся образовательной организации.
8. Меры дисциплинарных взысканий и порядок их применения к обучающимся.
9. Устав образовательных организаций: понятие, требования к содержанию. Порядок принятия и изменения.

10. Права и обязанности, ответственность образовательных организаций.
11. Формы образовательных организаций.
12. Индивидуальный предприниматель в образовании.
13. Источники финансирования системы образования.
14. Порядок создания, реорганизации и ликвидации образовательной организации.
15. Значение и структура системы государственного контроля в сфере образования.
16. Цель, значение, порядок, правовая основа лицензирования образовательной организации.
17. Цель, значение, порядок, правовая основа аккредитации образовательной организации.
18. Понятие, значение и структура федеральных государственных образовательных стандартов. Порядок их принятия и реализации.
19. Понятие, значение, виды образовательных программ. Порядок их принятия и реализации.
20. Управление системой образования: понятие, цель, задачи, структура.
21. Компетенции органов управления образованием на государственном и муниципальном уровне.
22. Уровни и формы получения образования. Формы реализации образовательных программ.
23. Учредители образовательных организаций: понятие, права и обязанности.
24. Платная образовательная и предпринимательская деятельность образовательных организаций
25. Особенности правового регулирования трудовых отношений в сфере образования.
26. Права и обязанности педагогических работников. Их ответственность.
27. Защита прав педагогических работников.
28. Порядок проведения аттестации педагогических работников.
29. Права и обязанности родителей (законных представителей) в сфере образования.
30. Правовой статус студента.
31. Социальные права обучающихся.
32. Реализация права на образования отдельных категорий обучающихся.
33. Законодательство Республики Башкортостан в области образования.

### **Б1.Б.11 ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

#### **Примерная тематика вопросов к экзамену**

1. Предпосылки возникновения физической культуры.
2. Взгляды гуманистов и ранних социалистов – утопистов на физическое воспитание.
3. Взгляды прогрессивных деятелей России на физическое воспитание 18-19 веков.
4. Военно-физическая подготовка в русской армии и флота в 18 веке и в первой половине 19 века.
5. Возникновение международного спортивного движения.
6. Государственные и не государственные органы руководства физической культурой и спорта в России.
7. Классовый характер физического воспитания в рабовладельческом обществе
8. Красный спортивный интернационал и Люцернрский спортивный интернационал и их коренные различия в деятельности.
9. Краткая характеристика национальных буржуазных систем гимнастики.
10. Краткая характеристика Олимпийских игр в меж военный период.
11. Краткая характеристика Олимпийских игр после Второй мировой войны.
12. Краткая характеристика олимпийских игр проходивших до первой мировой войны.
13. Международный Олимпийский комитет, национальные олимпийские комитеты и их роль в современном международном спортивном движении.

14. Значение учебной дисциплины «История физической культуры», как специфической дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
15. Метод физического воспитания Демени, сокольская гимнастика, скаутское движение.
16. Народные формы физического воспитания в период феодализма.
17. Научно-теоретическая и методологическая основы предмета истории физической культуры.
18. Национальный олимпийский комитет СССР и международные выступления советских спортсменов после Великой Отечественной войны.
19. Олимпийские игры в Древней Греции и их общественное значение.
20. Основные проблемы совершенствования международного спортивного олимпийского движения.
21. Особенности развития спорта в России во втором периоде 19 века.
22. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме.
23. Особенности спортивной работы в стране в годы Великой Отечественной войны.
24. Особенности физической культуры в первобытном обществе.
25. Особенности физической культуры в первый период нового времени.
26. Особенности физической культуры и спорта в России в начале 20 века.
27. Педагогические и естественнонаучные знания и мысли в области физического воспитания в трудах: Авиценны, Мономаха, Славинецкого.
28. Причины возникновения физической культуры и спортивного движения в России во втором периоде 19 века.
29. Причины упадка физической культуры в период рабовладения.
30. Развитие массового физкультурного движения и отдельных видов спорта в России послевоенные годы.
31. Развитие науки о физическом воспитании и спорта после Великой Отечественной войны.
32. Развитие спортивно-гимнастического движения в России с начала 20 века до Первой мировой войны.
33. Роль научных исследований для совершенствования системы физического воспитания перед Второй мировой войной.
34. Системы физического воспитания в Спарте и Афинах.
35. Содержание рыцарских турниров.
36. Создание международного олимпийского комитета, его задачи и социальное значение.
37. Средневековая церковь и физическое воспитание.
38. Становление организационных научных методических и программно-нормативных основ в системах физического воспитания в России.
39. Сущность системы физического образования П.Ф. Лесгафта.
40. Панамериканские игры;
41. Паназиатские игры;
42. Балканские игры;
43. Феминистские игры;
44. Панафриканские игры;
45. Панарабские игры;
46. Тихоокеанские игры.

#### **Б1.Б.12 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета, зачета с оценкой, оценки по рейтингу и экзамен.

***Требование к зачету (тестирование)***

{~скоростная сила  
=«взрывная» сила  
~собственная сила

**В поддержании высокого темпа имеет способность человека...**

{~расслаблять мышцы  
=быстро сокращать и расслаблять мышцы, а также предельно быстро «выключать»  
мышцы-антагонисты  
~ «не выключать» мышцы-антагонисты }

**В числе динамических пассивных включают упражнения:**

{=с «самозахватом», с помощью воздействий партнера, с преодолением внешних сопротивлений

~наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения,  
которые могут выполняться с отягощениями

~с помощью воздействий собственного веса }

***Примерный перечень вопросов к экзамену:***

1. Разновидность спорта.
2. Цели и задачи спортивной тренировки.
3. Годичное планирование.
4. Этапы многолетней тренировки и другие факторы.
5. Спортивное соревнование: понятие, функции и особенности.
6. Общая структура спортивных соревнований.
7. Классификация видов спорта по характеру двигательной активности в соревнованиях.
8. Вид спорта с точки зрения МОК.
9. Тактическая подготовка, теоретическая подготовка.
10. Физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.
11. Основные принципы тренировки.
12. Многолетний процесс спортивных тренировок.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Спортивная тренировка и другие формы подготовки спортсменов.
15. Функции спортивных соревнований.
16. Объективность и точность определения спортивно-технических результатов.
17. Отличие спорта от физической культуры.
18. На что должно быть направлено воспитание студентов.
19. Какие качества, необходимые специалисту для становления авторитета.
20. Профессиональная подготовка специалистов по спорту.
21. Педагогическая толерантность.
22. Кто относится к числу спортивных педагогов.
23. Что является целью физического воспитания.
24. Дать определение занятий по спортивным дисциплинам.
25. Спортивные звания и квалификация.
26. Задачи физической культуры и спорта.
27. Принципы спорта высших достижений.
28. Профессиональные функции тренера-преподавателя по избранному виду спорта.
29. Планирование занятий с учетом положений теории физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.
30. Управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.
31. Определить состояние готовности спортсмена и произвести коррекцию состояния физической готовности.
32. Основы спортивной подготовки.
33. Учебные планы и программы конкретных занятий.

34. Соревнования деятельность, судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорт.
35. Соревнования деятельность, судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.
36. Результат деятельности тренера-преподавателя по избранному виду спорта.
37. Системная характеристика физической культуры и спорта.
38. Представление о сущности ФКиС ее роли и месте в системе общественных явлений.
39. Определение уровня подготовленности (контрольное педагогическое тестирование).
40. Методы развития силовых способностей
41. Управления состоянием подготовленности обучающегося (указать конкретный вид спорта).
42. Скоростные способности и методика их развития.
43. Методы развития координационных способностей.
44. Утомление и выносливость. Виды выносливости.
45. Гибкость и методика ее развития.
46. Средства и методы развития гибкости.
47. Общая характеристика спорта.
48. Классификация спорта по различным признакам.
49. Основы спортивной тренировки.
50. Спортивная тренировка, построенная на основе методов упражнений.
51. Спортивная подготовка в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.
52. Систематическая тренировка и подготовка спортсмена.
53. Разработать учебные планы и программу конкретных занятий.
54. Когда используют термин «тренированность».
55. Техническая подготовка.
56. Судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.
57. Тактическая подготовка.
58. Психологическая подготовка.
59. Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и
60. Организация и проведения соревнования.

***Примерная тематика к зачету.***

1. Принцип единства общей и специальной физической подготовки.
2. Техническая и тактическая подготовка спортсмена.
3. Взаимосвязь взаимозависимость между физическими качествами.
4. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.
5. Основы методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений.
6. Спортивные соревнования и подготовка спортсмена.
7. Особенности контроля в спортивной тренировке.
8. Основные формы врачебного контроля.
9. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего здоровья. Показатели самоконтроля.
10. Физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и морально-волевая подготовка.
11. Техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена.
12. Математические модели опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.

13. Планирование технической подготовки.
14. Моделирование ситуаций принятия решения.
15. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям.
16. Внутренняя психологическая неготовность.
17. Специальная психологическая “настройка”.
18. Совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.
19. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.
20. Организация занятий для коррекции состояния обучающихся с учетом половозрастных групп.

### **Б1.Б.13 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

**Примерные вопросы к экзамену:**

1. Виды административных правонарушений и административной ответственности;
2. Классификацию, основные виды и правила составления нормативных документов;
3. Нормы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров;
4. Организационно-правовые формы юридических лиц;
5. Основные положения Конституции Российской Федерации, действующие законодательные и иные нормативно-правовые акты, регулирующие правоотношения в процессе профессиональной (трудовой) деятельности;
6. Нормы дисциплинарной и материальной ответственности работника;
7. Понятие правового регулирования в сфере профессиональной деятельности;
8. Порядок заключения трудового договора и основания для его прекращения;
9. Права и обязанности работников в сфере профессиональной деятельности;
10. Права и свободы человека и гражданина, механизмы их реализации;
11. Правовое положение субъектов предпринимательской деятельности;
12. Роль государственного регулирования в обеспечении занятости населения.
13. Понятие трудовых отношений и трудового права. Принципы и источники трудового права.
14. Основные нормативно- правовые акты, регулирующие трудовые отношения. Субъекты трудового права. Правоспособность и дееспособность.
15. Законодательство РФ о трудоустройстве и занятости населения. Право граждан на социальную защиту от безработицы.
16. Деликтоспособность субъектов трудового права. Субъективные права и обязанности, их гарантии.
17. Понятие, виды и режим рабочего времени.
18. Учёт рабочего времени. Сверхурочные работы.
19. Понятие времени отдыха. Виды времени отдыха.
20. Понятие и значение трудового договора. Содержание и сроки трудового договора.
21. Порядок заключения и форма трудового договора.
22. Изменение условий трудового договора. Выплата выходного пособия.
23. Понятия, основания и условия привлечения работников к материальной ответственности.
24. Виды материальной ответственности. Реальный ущерб. Упущенная выгода.
25. Материальная ответственность работодателя перед работником.
26. Материальная ответственность работника.
27. Порядок определения размера ущерба и его возмещения.
28. Понятие трудовых споров и причины их возникновения.
29. Классификация трудовых споров. Нормативные акты, регулирующие порядок рассмотрения трудовых споров.
30. Рассмотрение индивидуальных трудовых споров в комиссии по трудовым спорам и в суде.

31. Гарантии работникам, совмещающим работу с обучением.
32. Забастовка. Порядок проведения забастовки.

#### **Б1.Б.14 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

##### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Предмет ТиМФКиС, его значение, связь с другими учебными дисциплинами.
2. Основные понятия ТиМФКиС: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая подготовленность, система физического воспитания.
3. Основные понятия ТиМФКиС: физическое развитие, физическое совершенство, физическая культура, спорт.
4. Принципы отечественной системы физического воспитания: гармонического развития личности; связи с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности.
5. Основы отечественной системы физического воспитания: идеологические, научные, программно-нормативные, управленческие.
6. Средства физического воспитания: физические упражнения.
7. Классификация физических упражнений.
8. Средства физического воспитания: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
9. Методы обучения. Понятия и термины, требования к методике.
10. Классификация методов обучения.
11. Методы обучения. Методы строго-регламентированного упражнения.
12. Методы обучения. Методы частично-регламентированного упражнения.
13. Методы обучения. Методы использования слова.
14. Методы обучения. Методы наглядного восприятия.
15. Нагрузка при выполнении физических упражнений.
16. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.
17. Принцип сознательности и активности в процессе обучения в физическом воспитании.
18. Принцип наглядности в процессе обучения в физическом воспитании.
19. Принцип доступности и индивидуализации в процессе обучения в физическом воспитании.
20. Принцип систематичности в процессе обучения в физическом воспитании.
21. Двигательное действие как предмет обучения двигательное умение и двигательный навык.
22. Отрицательный и положительный перенос навыков в процессе обучения.
23. Структура обучения - первый этап. Задачи, методика обучения.
24. Структура обучения - первый этап. Основные причины грубых ошибок. Особенности применения методов.
25. Структура обучения - второй этап. Задачи. Особенности состава методов.
26. Структура обучения - третий этап. Цель, задачи, методика.
27. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях.
28. Многообразие урочных форм занятий.
29. Постановка задач урока.
30. Формы организации физического воспитания в школе.
31. Требования к уроку.
32. Структура урока и характеристика его частей.
33. Программа физического воспитания в общеобразовательной школе (структура).
34. Домашнее задание по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, формы организации, оценка выполнения.
35. Особенности физического воспитания в сельских и малокомплектных школах.
36. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах.
37. Внешкольная работа по физическому воспитанию.

38. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 1-й год жизни.
39. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: первая и вторая младшая группа.
40. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: средняя, старшая группа.
41. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 2-й год жизни и подготовительная группа.
42. Общая и моторная плотность урока, регулирование нагрузки на уроке.
43. Методы организации занимающихся на уроке.
44. Подготовка преподавателя к уроку.
45. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
46. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.
47. Задачи и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.
48. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
49. Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста.
50. Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.
51. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.
52. Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.
53. Задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.
54. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.
55. Технология разработки документов планирования: Общешкольный план работы по физическому воспитанию, конспект урока.
56. Технология разработки документов планирования: Годовой план-график прохождения учебного материала, четверной учебный план.
57. Методика проведения хронометрирования и пульсометрии урока.
58. Педагогический анализ урока физической культуры.

### **Б1.Б.15 МЕНЕДЖМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

**Примерные вопросы для промежуточной аттестации (экзамен):**

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:**

Выскажите свое мнение по вопросу:

1. Предмет, исходные понятия и структура учебной дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта».
2. Физическая культура и спорт как отрасль непродуцирующей сферы.
3. Экономические аспекты закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Значение учебной дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта», как специфической дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
5. Экономические аспекты законодательства о физической культуре и спорте субъекта Российской Федерации.
6. Продукт отрасли «физическая культура и спорт».
7. Классификация социально-культурных услуг отрасли «физическая культура и спорт».
8. Особенности производства и предоставления социально-культурных услуг в отличие от материальных услуг и товаров.
9. Организационно-правовые формы коммерческих физкультурно-спортивных организаций.
10. Организационно-правовые формы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.

11. Комплексный характер маркетинга в отрасли «физическая культура и спорт».
12. Бюджетное финансирование физической культуры и спорта в России.
13. Внебюджетные источники финансирования физической культуры и спорта в России: общая характеристика.
14. Игровой бизнес как источник финансирования физической культуры и спорта.
15. Спонсорство как источник материального обеспечения физической культуры и спорта.
16. Бюджет физкультурно-спортивной организации.
17. Модели и показатели оценки эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации.
18. Смета на проведение физкультурно-спортивного мероприятия.
19. Особенности труда педагога по физической культуре.
20. Особенности рынка труда в отрасли «физическая культура и спорт»
21. Основные проявления и пути решения проблемы безработицы в отрасли «физическая культура и спорт» в зарубежных странах.
22. Современная система подготовки кадров для отрасли «физическая культура и спорт».
23. Нормирование труда работников различных физкультурно-спортивных организаций.
24. Особенности регулирования труда педагога по физической культуре.
25. Назначение и типовая структура тарифно-квалификационных характеристик должностей работников физической культуры и спорта.
26. Структура и содержание тарифно-квалификационной характеристики руководителя физического воспитания.
27. Структура и содержание тарифно-квалификационной характеристики тренера-преподавателя образовательного учреждения.
28. Структура и содержание тарифно-квалификационной характеристики инструктора по физической культуре.
29. Требования к квалификации педагогических работников при присвоении квалификационных категорий.
30. Особенности заключения контрактов с различными категориями работников физической культуры и спорта.
31. Основные формы оплаты труда работников физкультурно-спортивных организаций.
32. Основные формы морального стимулирования работников физкультурно-спортивных организаций.
33. Основные фонды отрасли «физическая культура и спорт».
34. Табель общего и дополнительного спортивного инвентаря и оборудования бюджетной физкультурно-спортивной организации.
35. Табель спортивной формы общего и специального назначения бюджетной физкультурно-спортивной организации.
36. Современная сеть физкультурно-спортивных сооружений и тенденции ее развития.
37. Классификация физкультурно-спортивных сооружений по их функциональному назначению.
38. Потребность населения в сети физкультурно-спортивных сооружений.
39. Структура материальных основных фондов физкультурно-спортивного сооружения.
40. Паспорт (учетная карточка) физкультурно-спортивного сооружения.
41. Показатели эффективности эксплуатации физкультурно-спортивного сооружения.
42. Методика расчета единовременной пропускной способности физкультурно-спортивного сооружения.
43. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги.
44. Методика расчета стоимости абонемента на занятия физическими упражнениями (видами спорта).
45. Сущность внешнеэкономических связей, их основные виды и формы.
46. Принципы государственного регулирования внешнеэкономических связей.
47. Методы государственного регулирования внешнеэкономических связей.

48. Разновидности внешней торговли спортивными товарами.
49. Структура и содержание внешнеторгового контракта.
50. Особенности внешней торговли социально-культурными услугами.
51. Показатели экономического эффекта от проведения международных спортивных соревнований.
52. Управление физической культурой и спортом: понятие и общая характеристика.
53. Спортивный менеджмент как специфическая разновидность управления физической культурой и спортом.
54. Функциональные разновидности менеджмента в физической культуре и спорте: общая характеристика.
55. Физическая культура и спорт как системный объект управления.
56. Менеджмент как составная часть труда педагога по физической культуре.
57. Менеджерская подготовка специалистов по физической культуре и спорту в зарубежных странах.
58. Понятие и виды управленческой информации.
59. Процесс управления физической культурой и спортом и его информационное обеспечение.
60. Современная система нормативно-правовых актов, регулирующих развитие физической культуры и спорта.
61. Организационные (административные) методы управления физической культурой и спортом
62. Экономические методы управления физической культурой и спортом
63. Социально-психологические методы управления физической культурой и спортом
64. Основные разновидности планов в сфере физической культуры и спорта: общая характеристика
65. Целевые комплексные программы в сфере физической культуры и спорта
66. Бизнес-план физкультурно-спортивной организации
67. Годовой план работы физкультурно-спортивной организации
68. Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
69. Положение о физкультурно-оздоровительном (спортивном) мероприятии.
70. Планирование и организация проведения физкультурно-оздоровительного (спортивного) мероприятия для детей и молодежи.
71. Стратегическая концепция деятельности физкультурно-спортивной организации.
72. Цели менеджмента физкультурно-спортивной организацией.

### **Б1.Б.16 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

#### ***Примерный перечень вопросов к экзамену:***

1. История и тенденции развития информационных технологий.
2. Достижения и открытия в области информационных технологий.
3. Информационные процессы в физической культуре и спорте. Информационная культура специалиста.
4. Перспективы развития информационных технологий.
5. Классификация современного программного обеспечения.
6. Применение программ статистической обработки в тренерской деятельности.
7. Программные средства автоматизации: системное, сервисное и прикладное программное обеспечение.
8. Понятие об информационных и телекоммуникационных технологиях. Виды и классификация информационных технологий.

9. Состояние и перспективы развития информационных технологий. Сферы использования информационных технологий.
10. Основные возможности пакета Microsoft Excel.
11. Методика сбора, обработки и анализа экспериментальных данных в области физической культуры и спорта.
12. Структура данных. Организация работы с данными.
13. Модели данных. Данные и ЭВМ.
14. Основные понятия: сущность, атрибут, ключ, связь, характеристика связей.
15. Реляционная структура данных.
16. Реляционная база данных.
17. Общая характеристика табличных процессоров.
18. История появления и развития электронные таблиц.
19. Возможности, общий интерфейс MS Excel.
20. MS Excel: именованное ячейки и областей, формулы.
21. MS Excel: форматирование и оформление ЭТ.
22. MS Excel: диаграммы.
23. MS Excel: сводные таблицы, анализ ЭТ.

### **Б.1.Б.17 АДАПТИВНЫЙ СПОРТ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

***Примерный перечень вопросов к экзамену:***

1. Адаптивный спорт как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия
2. История развития адаптивного спорта
3. Цели и задачи адаптивного спорта
4. Средства и методы адаптивного спорта
5. Обучение двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями.
6. Основные принципы и закономерности развития физических способностей лиц с ограниченными возможностями.
7. Общая характеристика задач и средств адаптивной физической культуры, применяемых в работе с инвалидами и лицами с нарушениями в развитии.
8. Организация и формы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.
9. Организация и формы адаптивного физического воспитания в общеобразовательных школах.
10. Управление, организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов.
11. Цель и задачи паралимпийского движения, история становления и развития за рубежом и в России.
12. Специальное олимпийское движение: цель, задачи и принципы, история возникновения и развития за рубежом и в России.
13. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.
14. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения зрения.
15. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения слуха.
16. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими задержанное психическое развитие.
17. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения речи.
18. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.

19. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения зрения.
20. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения слуха.
21. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с детским церебральным параличом (ДЦП).
22. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с комбинированными нарушениями.
23. Методика развития силовых способностей у лиц с ограниченными возможностями.
24. Формы организации специального образования. Государственные формы обучения; обучение на дому; обучение в условиях стационарного лечебного учреждения; обучение в учреждении общего назначения; интегрированное обучение.
25. Средства обучения в специальном образовании. Словесная, тактильная и жестовая речь.
26. Зрительное восприятие устной речи. Технические средства обучения.
27. Виды специального образования. Организация, принципы и содержание коррекционно-развивающего обучения.
28. Дошкольное образование детей с ограниченными возможностями здоровья. Типы специальных дошкольных учреждений.
29. Система школьного специального образования. Виды специальных учреждений для учащихся с ограниченными возможностями.
30. Система профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### **Б1.Б.18 «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ»**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

#### ***Примерный перечень вопросов к экзамену:***

1. Общее понятие о строительных материалах.
2. Строительные материалы для устройства плоскостных сооружений. Основные строительные материалы для крытых спортивных сооружений.
3. Особенности строительных материалов при устройстве бассейнов и водоемов.
4. Основные требования к эксплуатации различных спортивных сооружений.
5. Основные и вспомогательные работы при подготовке участка местности к строительству плоскостных сооружений.
6. Картограмма выполнения земляных работ при планировке участка.
7. Универсальные спортивные залы.
8. Оборудование залов. Особенности их эксплуатации.
9. Расчет пропускной способности спортивных залов.
10. Универсальные и специализированные спортивные манежи и их оборудование, режимы эксплуатации.
11. Вспомогательные помещения для спортивных залов и манежей.
12. Основные принципы устройства тренажеров.
13. Требования к расстановке тренажеров в спортивных залах.
14. Организация и методики занятий на тренажерах.
15. Требования к участкам местности для строительства плоскостных сооружений для определенного вида спорта.
16. Основные способы производства земляных работ.
17. Водопроницаемые и водонепроницаемые покрытия, способы их устройства.
18. Разметка плоскостных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плоскостным сооружениям.
19. Разметка легкоатлетических дорожек. Виды покрытий легкоатлетических дорожек.

20. Спортивное ядро.
21. Основные правила безопасности при метании молота, диска и копья.
22. Специализированные спортивные залы.
23. Основные правила расстановки оборудования.
24. Санитарно-гигиенические требования эксплуатации. Вспомогательные помещения для занимающихся.
25. Типы тренажеров для различных видов спорта.
26. Расстановка тренажеров по принципу круговой тренировки.
27. Технические средства обучения.
28. Способы крепления гимнастических снарядов и другого оборудования в спортивных залах.
29. Требования обеспечения и организация безопасности в спортивных залах.
30. Строительные материалы и изделия, используемые при строительстве бассейнов и купален.
31. Технологическая схема организации посещения бассейна.
32. Основные принципы оборудования физкультурных площадок для детей дошкольного возраста.
33. Спортивные сооружения средних учебных заведений (оборудование, расположение, эксплуатация).
34. Устройство и эксплуатация трамплинов для прыжков на лыжах.
35. Лыжные стадионы. Оборудование трасс для скоростного спуска.

### **Б1.Б.19 ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Экзамен проходит в устной форме, виде процедуру защиты НИР.

#### **Процедура защиты НИР:**

1. НИР;
2. Защита НИР (доклад, презентация НИР).

Требования к оформлению НИР:

Объем НИР от 30 до 40 страниц текста, напечатанного в соответствии с требованиями к печатным работам. НИР имеет статус юридического документа на основе которого студент допускается к зачету.

Основное назначение НИР – дать информацию преподавателю о способностях и расположенности студента к научной и педагогической деятельности.

НИР по структуре должен быть выстроен по следующей логике:

- Введение;
- Первая глава - анализ научной литературы, раскрытие современного состояния заявленной проблемы;
- Выводы по первой главе;
- Вторая глава – Методы и организация исследования
- Третья глава результаты исследования и их интерпретация.
- Библиография;
- Во введении раскрывается актуальность, формулируется проблема исследования, ее значимость для науки и практики.
- Структура введения:
  - Актуальность
  - Цель
  - Задачи исследования

В главе II «Методы и организация исследования» необходимо привести те методы исследования, которые непосредственно применялись в работе.

В третьей главе приводится фактический материал, полученный в результате проведенных студентом исследований, и параллельно дается теоретическое объяснение (анализ) полученным данным. При этом необходимо материал собственных исследований сопоставить с данными других исследований, высказать свое мнение по существу полученных результатов.

В конце работы формулируются выводы, которые отражают основные положения с учетом задач, поставленных в данной работе. Выводы должны являться не только констатацией фактов, а представлять резюме глубокого научного осмысления, объясняющего природу полученных изменений. Как правило, даются конкретные ответы на поставленные в НИР задачи.

**Примерная тематика научно-исследовательской работы** (тема редактируется или выбирается самостоятельно студентом):

1. Воспитание физических качеств у школьников/спортсменов (возраст) по избранному виду спорта.
2. Исследование уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.
3. Исследование уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста.
4. Исследование уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста .
5. Исследование уровня технической подготовленности по виду спорта (вид спорта по выбору: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, лыжные гонки, легкая атлетика, борьба и т.д.) у детей среднего школьного возраста.
6. Исследование уровня технической подготовленности по виду спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, лыжные гонки, легкая атлетика, борьба и т.д.) у детей старшего школьного возраста (на примере СОШ № ???).
7. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.
8. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста.
9. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста .
10. Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений аэробной направленности у детей младшего школьного возраста.
11. Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений аэробной направленности у детей среднего школьного возраста.
12. Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений аэробной направленности у детей старшего школьного возраста.
13. Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений анаэробной направленности у детей среднего школьного возраста.
14. Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений анаэробной направленности у детей старшего школьного возраста.
15. Методика уроков физической культуры оздоровительной направленности для школьников младшего возраста.
16. Методика уроков физической культуры оздоровительной направленности для школьников среднего возраста.
17. Методика уроков физической культуры оздоровительной направленности для школьников старшего возраста.
18. Совершенствование технической подготовленности обучающихся (возраст) в секции (по избранному виду спорта).

19. Динамика уровня физической подготовленности обучающихся 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками.
20. Повышение функциональных возможностей обучающихся (возраст, пол) средствами физического воспитания.
21. Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся 14-15 лет в секции по волейболу.
22. Воспитание физических качеств у детей 9-10 лет, занимающихся по избранному виду спорта.
23. Повышение функциональных возможностей детей младшего школьного возраста с использованием физических упражнений.
24. Совершенствование технической (тактической) подготовленности обучающихся 14-15 лет по плаванию.
25. Влияние упражнений циклического характера на уровень общей выносливости школьников старшего школьного возраста.
26. Воспитание скоростно-силовых качеств у обучающихся 15-16 по борьбе.
27. Совершенствование технической подготовленности обучающихся 14-15 по футболу.
28. Совершенствование тактической подготовленности обучающихся 10-11 лет по футболу.
29. Повышение функциональных возможностей детей старшего школьного возраста с использованием физических упражнений.
30. Мониторинг физической подготовленности занимающихся (возраст) в секции по легкой атлетике.
31. Формирование здорового образа жизни в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.
32. Совершенствование технической подготовленности обучающихся 15-16 лет по лыжному спорту.
33. Повышение физической работоспособности обучающихся 12-13 лет, на занятиях фитнесом.
34. Воспитание выносливости у детей старшего школьного возраста занимающихся по легкой атлетике.
35. Совершенствование технической (тактической) подготовленности обучающихся 16-17 лет в секции по баскетболу.
36. Повышения физической работоспособности школьников старшего школьного возраста средствами физического воспитания.
37. Обучение двигательным действиям детей младшего школьного возраста.
38. Воспитание скоростных качеств у обучающихся 8-9 лет средствами легкой атлетики.
39. Исследование динамики физической подготовленности на занятиях по волейболу у детей старшего школьного возраста.
40. Воспитание скоростных качеств в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры.
41. Формирование правильной осанки школьников среднего школьного возраста на уроках физической культуры.
42. Совершенствование тактической подготовленности обучающихся 14-15 лет в секции по лыжному спорту.
43. Воспитание гибкости у детей дошкольного возраста.
44. Совершенствования технической подготовленности обучающихся 9-10 лет в секции по футболу.
45. Повышение функциональных возможностей детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.
46. Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся (возраст) в секции легкой атлетике.

47. Воспитание физических качеств у обучающихся в секции по аэробике (возраст по выбору).
48. Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся (возраст) в секции по лыжной подготовке.
49. Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся (возраст) в секции настольного тенниса.
50. Воспитание физических качеств с использованием технических средств обучения на уроках физической культуры (возраст по выбору).
51. Совершенствование техники двигательного действия с использованием технических средств обучения на уроках физической культуры (возраст по выбору).
52. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.
53. Методика закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении.

**Примерный перечень вопросов к промежуточной аттестации:**

1. Роль науки в обществе, в сфере физической культуры и спорта.
2. Понятия объекта, предмета, цели и задач исследования.
3. Методология, методика, метод.
4. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте.
5. Основные характерные признаки научного знания.
6. Научные исследования в области основ теории и методики физического воспитания.
7. Проблематика исследований в сфере оздоровительной физической культуры.
8. Научные исследования по теории и методике спортивной тренировки.
9. Планирование научного исследования. Схема и план исследования.
10. Основные источники информации по теме исследования.
11. Методы отбора и распределения испытуемых по группам.
12. Методика организации исследования.
13. Формы и рациональные приемы работы с литературными источниками, документами.
14. Особенности педагогических наблюдений.
15. Отличительные особенности беседы, интервью и анкетирования.
16. Методика составления анкет.
17. Физическое развитие, физическая подготовка и физическая подготовленность.
18. Методы оценки силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовленности, уровня развития выносливости, гибкости. Оценка координационных способностей.
19. Комплексная оценка физической подготовленности.
20. Контрольные испытания в исследовании физической подготовленности.
21. Что такое педагогический эксперимент?
22. Понятие экспертной оценки.
23. Особенности анализа статистических материалов.
24. Виды научных и методических работ.
25. Требования к выполнению выпускной квалификационной работы.
26. Требования к оформлению рукописи.
27. Требования к иллюстрациям (таблица, график, рисунок, диаграмма, схема).
28. Оформление блока «Список литературы».
29. Рецензирование научной, методической работы.
30. Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».
31. Научное знание, научное исследование.
32. Взаимосвязь учебной, научной и методической деятельности в процессе профессионального физкультурного образования.
33. Метод, методика и методология в физической культуре и спорте.

34. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.
35. Проблематика научных исследований в физической культуре и спорте.
36. Виды методических работ и их характеристика.
37. Выбор темы исследования.
38. Формулирование цели задач и гипотезы исследования.
39. Объект и предмет исследования в физической культуре и спорте.
40. Общая характеристика современных педагогических методов исследования в области физической культуры и спорта.
41. Выбор методов исследования.
42. Планирование исследования в области физической культуры и спорта.
43. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.
44. Методы изучения и обобщения опыта спортивной подготовки.
45. Методы исследования физической подготовленности в физической культуре и спорте.
46. Антропометрические исследования в физической культуре и спорте.
47. Педагогическое наблюдение в исследованиях по физической культуре и спорту.
48. Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.
49. Контрольные испытания и тесты в исследованиях по физической культуре и спорту.
50. Хронометрирование. Оценка общей и моторной плотности занятия.
51. Педагогический эксперимент в физической культуре и спорте. Виды педагогических экспериментов.
52. Факторы, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса в педагогическом эксперименте.
53. Методика проведения педагогического эксперимента.
54. Схема проведения параллельных экспериментов.
55. Доказательство гипотезы в последовательных экспериментах.
56. Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.
57. Использование новых компьютерных технологий в научной деятельности.
58. Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.
59. Новизна и практическая значимость результатов исследований.
60. Внедрение в практику результатов научной и методической работы.
61. Требования к оформлению таблиц в научных работах.
62. Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема).
63. План-проспект, аннотация и оглавление (содержание) научного, учебного издания.
64. Актуальность темы научной работы – основные критерии определения актуальности.
65. Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и Учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).
66. Требования к тезисам доклада и научным статьям, представляемым к публикации.
67. Внедрение в практику результатов научной, методической работы.

### **Б1.Б.20 СОЦИОЛОГИЯ**

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

**Примерные вопросы к зачету:**

1. Социология как наука и ее связь с другими науками.
2. Основные этапы становления социологии: натуралистический, психологический, социологический.
3. Основные парадигмы современной западной социологии.
4. Развитие социологии в России: трудности и проблемы.
5. Функции социологической науки.
6. Программа социологического исследования.
7. Методы сбора социальной информации: анализ документов, наблюдение, эксперимент.
8. Метод опроса: формулировка вопросов, правила конструирования анкеты.
9. Обработка, анализ и интерпретация первичной социологической информации.
10. Выборка в социологическом исследовании: сущность, виды, репрезентативность.
11. Общество как социальная система.
12. Экономическая типология общества К. Маркса.
13. Экономическая типология общества А. Сен-Симона, Д. Белла.
14. Политическая типология обществ: по типу политического режима.
15. Социологическая типология общества: по доминирующей общности.
16. Культурно-историческая типология (Н.Я. Данилевский, П.А. Сорокин).
17. Социальные общности, отношения и социальная сфера.
18. Социальная структура общества: вертикальная и горизонтальная структура.
19. Социальный статус и социальный престиж
20. Социальная стратификация.
21. Модели стратификации.
22. Виды стратификации.
23. Система стратификации: кастовая, рабовладельческая, сословная, классовая.
24. Социальная культура общества: субкультуры и контркультуры.
25. Социальные изменения и социальная стабильность.
26. Социальная мобильность как источник социальных изменений.
27. Социальная дифференциация общества как процесс обновления.
28. Социальная интеграция и социальная поляризация.
29. Социальные движения: сущность, причины, типы, направленность.
30. Общественное мнение: сущность, виды и функции.
31. Социальные противоречия и социальные конфликты.
32. Социальные конфликты: возникновение, этапы развития и способы разрешения.
33. Личность как социальный тип.
34. Социальные типы и социотипы.
35. Факторы социального поведения и деятельности.
36. Определение и причины девиантного поведения.
37. Социальный характер.
38. Противоречия социального поведения личности.
39. Маргинализация и люмпенизация личности.
40. Социализация личности.

**Б1.Б.21 БАШКИРСКИЙ ЯЗЫК**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

**При проведении письменного зачета (с помощью АПИМов):**

**Тест 1. Найдите правильный перевод:**

**Теплый**

- 1)якшы
- 2)насар
- 3)матур
- 4)йылы

5)һалкын

**Тест 2. Найдите правильный перевод:**

**Моя мама работает в школе.**

- 1)Әсәй мәктәптә эшлэй.
- 2)Әсәйем мәктәптә укый.
- 3)Минең әсәйем мәктәптә эшлэй.
- 4)Әсәйем мәктәптә эшлэй.

**Тест 3. Найдите неправильный ответ на реплику:**

**Һау булығыз!**

- 1)Һау булығыз!
- 2)Хушығыз!
- 3)Хәйерле юл!
- 4)Исән булығыз!

**Тест 4. Найдите неправильное предложение:**

- 1.Мин театрға барзым.
- 2.Һин театрға барзың.
- 3.Ул театрға барзы.
- 4.Без театрға барабыз.
- 5.Һез театрға барзығыз.
- 6.Улар театрға барзылар.

**Тест 5. Найдите ошибку:**

- 1) туғызынсы 4) кырыкынсы
- 2) унынсы 5) алтмышынсы
- 3) алтынсы 6) тукһанынсы

**Тест 6. К данному ответу найдите правильный вопрос:**

**Без кисә театрға барзык.**

- 1.Һез театрға кем менән барзығыз?
- 2.Һез театрға касан барзығыз?
- 3.Һез театрға барзығызмы?
- 4.Һез театрға нимә менән барзығыз?

**Тест 7. Найдите правильный перевод:**

**Сегодня тепло, но нет солнца.**

- 1.Бөгөн һалкын, ләкин қояш юк.
- 2.Бөгөн йылы һәм қояш юк.
- 3.Бөгөн йылы, қояш юк.
- 4.Бөгөн йылы, ләкин қояш юк.

**Тест 8. Найдите неправильное предложение:**

1. Әсәйем – һатыусы 6. Қызы – укыусы
2. Атайым – укытыусы 7. Еңгәһе – бейеүсе
3. Апайым – тегеүсе 8. Дусының – шахматсы
4. Өләсәйебез – һауынсы 9. Малайы – әзәбиәтсе
5. Олатайыбыз – көтөүсе 10. Ағайзары – рәссам

**Тест 9. Раскройте скобки:**

- 1.Азаттың (книга) иске.
- 2.Зәлиәненң (старший брат) заводта эшлэй.
- 3.Фәризәненң (мачеха) усал.
- 4.Өләсәйзең (очки) матур.
- 5.Мараттың (родственники) күп.
- 6.Апайымдың (часы) алтын.
- 7.Атайыбыздың (день рождения) унынсы мартта.
- 8.Дусымдың (младший брат) – укыусы.

9. Укытыусыбыздың (имя) – Гөлназ Азамат кызы.

10. Удмуртияның (столица) – Ижевск.

**Тест 10. Найдите ошибку:**

1. Мин аңлайым.
2. Мин тыңлайым.
3. Мин һөйләйем.
4. Мин укыймын.
5. Мин эшләйем.

**Тест 11. Найдите правильный перевод:**

Ул һеззе һорай.

1. Он вам говорит.
2. Он вас слушает.
3. Он вас спрашивает.
4. Он вас понимает.

**Тест 12. Найдите антоним:**

**Иртән**

- 1) көндөз 3) кисен
- 2) төндә 4) кышын

**Тест 13. Выберите подходящий послелог:**

Миңә милли ризыктар ... китап кәрәк.

- 1) менән
- 2) тураһында
- 3) өсөн
- 4) табан

**Тест 14. Найдите антоним:**

**Йылы**

- 1) тәмле
- 2) тозло
- 3) тәмһез
- 4) әсе
- 5) һалкын

**Тест 15. Найдите правильный перевод:**

**Без башкортса гына һөйләшәбез.**

1. Мы по-башкирски понимаем.
2. Мы только по-башкирски говорим.
3. Мы по-башкирски только говорим.
4. Мы по-башкирски только слушаем.
5. Мы говорим только по-башкирски.

**Тест 16. Найдите названия башкирского национального блюда:**

- 1) борос 4) һалма
- 2) бәләш 5) бишбармак
- 3) ит 6) былау

**Тест 17. Найдите правильный перевод:**

**Они хотят изучать башкирский язык.**

1. Уларзың башкортса һөйләшкеләре килә.
2. Уларзың башкорт телен якшы белгеләре килә.
3. Уларзың башкорт телен өйрәнгеләре килә.

**Тест 18. Найдите правильный ответ:**

Нимә һайырак?

- 1) күл 4) шишмә
- 2) быуа 5) йылға
- 3) һыуһаклағыс 6) диңгез

**Тест 19. Найдите правильный перевод:****Муйыл**

- 1) береза 4) черемуха
- 2) дуб 5) рябина
- 3) сосна 6) осина

**Тест 20. Подберите пары:**

- 1) куркак 6) төлкө
- 2) усал 7) хайуан
- 3) хэйләкәр 8) йылан
- 4) кырағай 9) бүре
- 5) асыулы 10) куян

**Тест 21.****Спросите по-башкирски:**

1. Рыбак ходил на реку?
2. Охотник ходил в тайгу?
3. Повар сварил суп?
4. Корреспондент написал статью?
5. Путешественник доехал до города?

**Тест 22. Вставьте пропущенные глаголы в предложения:**

а) Айтуған Башкортостан тарихы тураһында китап ... .

- 1) түләй 3) укый
- 2) ашай 4) дауалай

б) Дусымдың өләсәһе тәмле башкорт ризыктары ... .

- 1) үлсәй 3) өйрәнә
- 2) һөйләй 4) бешерә

в) Өс кейеме бүлегендә матур тундар ... .

- 1) тыңлайзар 3) һаталар
- 2) аңлайзар 4) яһайзар

г) Мәскәүгә барғас, без бик күп тарихи урындарға ... .

- 1) караньк 3) белдек
- 2) күрзек 4) булдық

ғ) Бөгөн дәрестәр булмаясак, сөнки укытыусы ... .

- 1) килгән 3) ауырып киткән
- 2) кайткан 4) язған

д) Башкорт телен өйрәнһәгез, һез күп төрки телдәрен ... .

- 1) һорарһығыз 3) аңларһығыз
- 2) әйтерһегез 4) барырһығыз

е) Вакытың күп булһа ла, һин спорт менән ... .

- 1) уйнамайһың 3) шымайһың
- 2) йөрәмәйһең 4) шөгөлләнмәйһең

ж) Быйыл Төркиәгә барғым килһә лә, аксам ... .

- 1) булмаясак 3) белмәйәсәк
- 2) бөтмәйәсәк 4) бирмәйәсәк

з) Ул, дуствары менән урамда һөйләшкәс, китапханаға ... .

- 1) кайтты 3) күрзе
- 2) инде 4) ишетте

и) Башкорт телен якшы өйрәнәүсә укыусылар имтихандарға һәр вақыт бишле ... .

- 1) әйтәләр 3) һөйләшәләр
- 2) алалар 4) язалар

**Тест 23. Имена существительные поставьте в нужном падеже:**

1. (Илдар) был кешеләр менән осрашырға кәрәк.

2. (Ағай) дусы Өфөнөң Дим районында йәшәй.

- 3.(Кала) сит илдэрзэн күп кунактар килде.
- 4.(Казан) (Мәскәү) кәзәр поезд 12 сәғәт бара.
- 5.(Башкортостан) башкорттар, рустар, украиндар, маризар, сыуаштар, удмурттар, татарзар һ.б. милләт кешеләре йәшәй.
- 6.(Дуһтарым) иртәгә кунакка сакырабыз.
- 7.(Кунактар) сәк-сәк, коймак, сәй куйзылар.
- 8.(Өфө) мәсеттәре төрлө йылдарза төзөлгән.
- 9.Кыззар бүлмәләге (гөлдәр) һыу һиптеләр.
- 10.Башкорт академия драма (театры) (М. Кәрим) “Салауат” премьераны булды.

**Тест 24. Преобразуйте в предложения прошедшую форму глагола в будущее время:**

- 1.Йәй еткәс, кустым ауылға китте.
- 2.Кем тырышты, шул башкорт телен якшы өйрәнде.
- 3.Минең һорауыма ул бик тиз яуап тапты.
- 4.Дуһым ауыл хужалығы академияһына укырға ингән.
- 5.Сит илдән килгән кунактар бер ай самаһы торзолар.
- 6.Мәктәпте бөтөргәс, мин ауылда калманым.
- 7.Мин һезгә хат ебәрмәнем.
- 8.Ейәнем быйыл мәктәптә укыманы.
- 9.Язып бөтөргәс, мәкәләмде мин мөхәрриргә бирзем.
- 10.Килеүегеззе без бик көттөк.

**Тест 25. Выберите названия птиц:**

- 1) кесерткән 6) сыйырсык
- 2) күгәрсен 7) имән
- 3) тейен 8) турғай
- 4) йылан 9) кәкүк
- 5) үлән 10) һандуғас

## Б1.Б.22 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

### Б1.Б.22.01 ГИМНАСТИКА

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки по рейтингу и экзамена.

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Соревнования по гимнастике; их значение, виды соревнований, программа. Определение термина «рондат»; "переворот" и его разновидности.
2. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Определение термина "соскок", его разновидности.
3. Техника и методика обучения: Опорный прыжок (м). Конь в длину. Прыжок ноги врозь. Акробатика (ж). Кувырок вперед.
4. Техника и методика обучения: Акробатика. Кувырок вперед прыжком.
5. Техника и методика обучения: Брусья (м). Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Брусья (ж). Оборот вперед в упоре ноги врозь.
6. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Из размахивания в висе подъем одной. Бревно (ж) Приставной, переменный шаг и шаг «полюшки».
7. Техника и методика обучения: Брусья (м). Из упора стойка на плечах махом назад. Брусья (ж). Из седа на левом (правом) бедре соскок углом назад с поворотом кругом на нижней жерди.
8. Техника и методика обучения: Лазание по канату в три приёма.
9. Техника и методика обучения: Опорный прыжок. Разбег, наскок, толчок от мостика.
10. Техника и методика обучения: Акробатика. Стойка на руках махом одной, толчком другой.

11. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Из упора мах дугой в вис. Бревно (ж). Из стойки продольно перемах правой (левой) в сед ноги врозь поперёк.
12. Техника и методика обучения: Опорный прыжок. Козел. Прыжок ноги врозь.
13. Техника и методика обучения: Лазание по канату в два приёма.
14. Техника и методика обучения: Перекладина (низкая). С прыжка вис углом, махом назад вис стоя. Бревно (ж). Вскок в упор присев на правую, левую в сторону на носок.
15. Техника и методика обучения: Акробатика. Переворот в сторону (колесо).
16. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Из вися силой подъём переворотом в упор. Акробатика (ж). Из стойки ноги врозь, руки вверх, «мост».
17. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Оборот назад в упоре. Акробатика (ж). Из седа перекатом назад стойка на лопатках.
18. Техника и методика обучения: Опорный прыжок. Конь в ширину. Прыжок боком.
19. Техника и методика обучения: Брусья (м). Подъём разгибом из упора на руках. Брусья (ж). Из вися присев на нижней жерди подъём назад толчком двумя в упор на в/ж.
20. Техника и методика обучения: Кувырок назад.
21. Техника и методика обучения: Брусья (м). Из размахиваний в упоре соскок махом вперед. Брусья (ж). Соскок махом вперед из упора сзади на нижней жерди.
22. Техника и методика обучения: Брусья (м). Из размахиваний в вися соскок махом назад, прогнувшись. Брусья (ж). Из упора на верхней жерди спад назад с перемахом ноги врозь в вис лёжа на нижней жерди.
23. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Оборот вперед в упоре ноги врозь. Брусья (ж). Из размахиваний в вися на верхней жерди соскок махом назад.
24. Техника и методика обучения: Опорный прыжок. Козел в ширину. Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись.
25. Техника и методика обучения: Опорный прыжок. Козел в ширину. Прыжок согнув ноги.
26. Техника и методика обучения: Опорный прыжок. Конь в ширину. Прыжок углом с разбега под углом 45 градусов.
27. Техника и методика обучения: Брусья (м). Стойка на плечах силой из седа ноги врозь. Брусья (ж). Из вися присев на нижней жерди подъём переворотом в упор на верхнюю жердь махом одной, толчком другой.
28. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Из упора соскок дугой. Бревно (ж). Соскок, прогнувшись махом одной, толчком другой с середины и с конца бревна.
29. Техника и методика обучения: Из упора присев стойка на голове и руках (м.– силой согнувшись; д.- согнув ноги.)
30. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Из размахиваний в вися подъём разгибом. Бревно (ж). Соскок, прогнувшись, из упора, стоя на колене.
31. Техника и методика обучения: Акробатика. Из стойки на руках кувырок вперёд в упор присев.
32. Техника и методика обучения: Брусья (м). Из упора на руках подъём махом вперед. Брусья (ж). Подъём переворотом в упор из вися стоя.

### ***Требование к аттестации (тестирование)***

Сколько условных точек в зале

{~4  
~7  
=9  
~5}

Строй – это

{~правая и левая оконечности строя

=установленное размещение учащихся для совместных действий и передвижений  
 ~занимающиеся, сидящие на скамейке  
 ~группа людей}

Интервал – это

{= расстояние между занимающимися в шеренге  
 ~ расстояние между занимающимися в колонне  
 ~ расстояние в глубину между занимающимися  
 ~ расстояние между направляющим и замыкающим}

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы

{ ~ОРУ, построения и перестроения, строевые приёмы  
 = строевые приёмы, движения и передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания  
 ~упражнения на снарядах, ОРУ с предметами, прикладные упражнения  
 ~ ОРУ, игры}

Сколько перестроений из одной шеренги

{~6  
 ~4  
 =5  
 ~3}

Сколько видов расчётов

{~2  
 = 4  
 ~3  
 ~6}

«В две шеренги, стройся!» - это команда

{= для перестроения в две шеренги  
 ~для построения в две шеренги  
 ~ для передвижения в двух шеренгах  
 ~ для смыкания}

Для перестроения из одной шеренги уступами по расчёту, подаётся команда

{~ «Уступами по распоряжению, стройся!»  
 ~ «Первые на месте, вторые 2, третьи 4 шага вперёд, шагом марш!»  
 = «По расчёту, шагом марш!»  
 ~ «Встаньте уступами»}

Для перестроения из колонны по одному в колонну по два, подаётся команда

{~ «В две колонны, становись!»  
 = «В колонну по два, стройся!»  
 ~ «В две колонны, стройся!»  
 ~ «Встаньте в две колонны»}

### **Б1.Б.22.02 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

***Требование к промежуточной аттестации (тестирование)***

Классификация легкоатлетических упражнений

{= ходьба, бег, прыжки, метание  
 ~прыжки в длину, прыжки в высоту, бег  
 ~метание копья, эстафетный бег, прыжки}

#### Разновидности бега

{~спринтерский, эстафетный  
 + гладкий, с препятствием, на местности, эстафетный  
 ~на местности, спринтерский бег}

#### Виды гладкого бега

{=спринтерский, средние, длинные, сверхдлинные, на время  
 ~спринтерский, средний, марафонский  
 ~средний, часовой, короткий}

#### Разновидности прыжков

{~прыжки с места и с разбега  
 =прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия  
 ~прыжки в длину с разбега и с места}

#### **Примерные вопросы к экзамену**

1. Спортивный календарь, положение и программа соревнований.
2. Легкая атлетика как вид спорта.
3. Система зачета по легкой атлетике и оценка результатов в соревнованиях. Виды соревнований.
4. Основы техники ходьбы и бега.
5. Основы техники прыжков.
6. Основы техники метания.
7. Анализ техники бега на 100 м.
8. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
9. Анализ техники метания гранаты.
10. Анализ техники метания копья.
11. Анализ техники толкания ядра.
12. Анализ техники метания диска.
13. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
14. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».
15. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись».
16. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
17. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери - флоп».
18. Анализ техники тройного прыжка.
19. Анализ техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м).
20. Анализ техники барьерного бега (100м, 110м).
21. Физические способности и функциональное состояние обучающихся.
22. Техника выполнения физических упражнений в легкоатлетических видах спорта.
23. Главный судья соревнований, его права и обязанности.
24. Главная судейская коллегия по легкой атлетике, ее права и обязанности.
25. Правила соревнований по бегу.
26. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
27. Средства воспитания у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции
28. Правила соревнований по прыжкам.
29. Правила соревнований по метаниям.
30. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.

31. Обязанности и права главного секретаря соревнований.
32. Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту.
33. Организация и проведение соревнований по метанию гранаты и копья.
34. Организация и проведение соревнований по толканию ядра.
35. Организация и проведение соревнований по метанию диска.
36. Организация и работа судейской бригады на финише.
37. Организация и работа судейской бригады на старте.
38. Организация и работа судей на дистанции.
39. Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину.
40. Организация и проведение соревнований по бегу вне стадиона (кроссы, пробеги, эстафеты).
41. Права и обязанности участников соревнований по легкой атлетике.
42. Организационные комиссии, их задачи и права.
43. Средства мотивации к занятиям легкоатлетических видов спорта.
44. Моральные принципы честной спортивной конкуренции.
45. Судейство соревнований по многоборью. Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике.
46. Судейство соревнований по спортивной ходьбе.

### **Б1.Б.22.03 ПЛАВАНИЕ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме в форме зачета (2) и экзамена.

#### ***Требование к аттестации (тестирование):***

1. При освобождении от захватов спасателю необходимо:
  - {=самому уходить вниз, а пострадавшего выталкивать вверх;
  - ~прижать пострадавшего к себе;
  - ~повернуть пострадавшего лицом к себе}
2. При транспортировке, пострадавший должен находиться в воде в положении:
  - {~на боку
  - =на спине
  - ~на груди}
3. По каким признакам можно определить наличие воды в легких:
  - {~по пульсу на сонной артерии;
  - ~по реакции зрачков на свет:
  - =по кожным покровам}
4. Перед длительным погружением под воду необходимо:
  - {~выполнить разогревающие упражнения;
  - =выполнить гипервентиляцию легких;
  - ~выполнить упражнения на растягивание}
5. Пенистые выделения из ротовой и носовой полостей пострадавшего свидетельствуют:
  - {~о наличии воды в желудке;
  - =о наличии воды в легких;
  - ~о переохлаждении организма}

#### ***Практические задания:***

1. Проплыть на время способом «кроль на груди».
2. Достать манекен со дна, транспортировка манекена.

3. Техническая и плавательная подготовка: оценка техники плавания всеми способами, 25 м с помощью одних ног, 25 м в полной координации
4. Прыжок в воду вниз ногами с тумбы.
5. Оказание первой (до врачебной) помощи пострадавшему на воде.
6. Основы техники приемов спасания.
7. Методика обучения в прикладном плавании.
8. Последовательность действий при спасении тонущего.
9. Соблюдение техники безопасности, профилактика травматизма, оказания первой доврачебной помощи.
10. Провести судейство соревнований по плаванию.
11. Составить комплекс упражнений на физическую подготовленность пловцов.
12. Проплыть на время способом «кроль на груди».
13. Достать манекен со дна, транспортировка манекена.
14. Техническая и плавательная подготовка: оценка техники плавания всеми способами, 25 м с помощью одних ног, 25 м в полной координации
15. Прыжок в воду вниз ногами с тумбы.
16. Оказание первой (до врачебной) помощи пострадавшему на воде.

***Примерные вопросы к экзамену:***

1. Значение плавания. Место плавания в системе физического воспитания.
2. Техника спортивных способов плавания.
3. Требования к организации занятий по плаванию в бассейнах
4. Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию.
5. Место игр при начальном обучении плаванию.
6. Методика обучения старта с тумбочки.
5. Методика обучения старта с воды.
8. Методика проведения развлечений на воде.
9. Характеристика и значение игр.
10. Организация и методика проведения подвижных игр в воде.
11. Возрастные особенности детей школьного возраста и их учет при обучении плаванию.
12. Необходимость учета половых и индивидуальных особенностей детей школьного возраста при обучении плаванию.
13. Возрастные изменения функций организма и их учет в плавании.
14. Методика и организация водно - спортивных праздников.
15. Методика и организация проведения эстафет при начальном обучении школьников плаванию.
16. Словесные методы обучения в плавании.
17. Наглядные методы обучения в плавании.
18. Практические методы обучения в плавании.
19. Организация работы по обучению плаванию школьников в летних оздоровительных лагерях.
20. Организация соревнований по плаванию среди школьников.
21. Методика проведения статических упражнений по освоению с водой.
22. Методика проведения динамических упражнений по освоению с водой.
23. Характеристика упражнений по обучению созданию опоры о воду.
24. Характеристика средств в обучении плаванию школьников.
25. Характеристика методов обучения плаванию школьников.
26. Методика обучения движениям ног при плавании кроль на груди.
27. Методика обучения движениям рук при плавании способом кроль на груди.
28. Методика обучения согласованию движений рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди.
29. Методика обучения движениям ног при плавании способом кроль на спине.

30. Методика обучения движениям рук при плавании кролем на спине.
31. Методика обучения общему согласованию при плавании кролем на спине.
32. Методика обучения движениям ног в способе брасс.
33. Методика обучения движениям рук в способе брасс.
34. Методика обучения общему согласованию в способе брасс.
32. Методика обучения движениям ног в способе баттерфляй.
33. Методика обучения движениям рук в способе баттерфляй .
34. Методика обучения общему согласованию в способе баттерфляй.
35. Методика обучения простейшим прыжкам в воду.
36. Методика обучения спадом в воду.
37. Характеристика упражнений по освоению с водой.
38. Ошибки в технике плавания кроль на груди. Методика их исправления.
39. Коррекция состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.
40. Ошибки в технике плавания способом кроль на спине. Методика их исправления.
41. Средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся.

#### **Б1.Б.22.04 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Примерные вопросы для экзамена.

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Сдача зачетных требований предусматривает выполнение требований практической подготовленности и проверку теоретических знаний.

Практическая подготовленность предполагает сдачу **контрольных нормативов:**

1. Уметь демонстрировать технику классических способов передвижения, способов спусков, подъемов, поворотов и торможений.
2. Прохождение дистанции лыжной гонки на время (ю-10 км, д-5 км).

**Примерные вопросы для проведения экзамена.**

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Развитие лыжного спорта в России.
3. Современное состояние лыжного спорта.
4. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
5. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
6. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
7. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
8. Силы, действующие на лыжника, их характеристика.
9. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
10. Основы горнолыжной техники, техника спусков и поворотов в движении.
11. Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.
12. Взаимодействие навыков и последовательность обучения школьников способам передвижения на лыжах.
13. Принципы обучения.
14. Методы обучения.
15. Структура процесса обучения.
16. Организация обучения и подготовка мест занятий.
17. Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.
18. Анализ техники и методика обучения:  
попеременному двухшажному ходу;  
одновременному бесшажному ходу;

одновременному одношажному ходу;  
 одновременному двухшажному ходу;  
 коньковым ходам;  
 способам переходов с хода на ход;  
 способам преодоления подъемов;  
 способам преодоления неровностей;  
 способам торможений.

19. Стойки при спусках.

20. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении на склоне:  
 переступанием;

упором;

плугом;

из упора;

на параллельных лыжах.

## **Б1.В.01 АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЧЕЛОВЕКА:**

### **Б1.В.01.01 АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

1. Примерные тестовые задания:

*Примерные тестовые задания на выбор одного ответа из нескольких предложенных:*

1. Костная ткань – это разновидность специализированной ... ткани, которая вместе с хрящевой тканью составляет скелетную систему.

1. нервной
2. мышечной
3. эпителиальной
4. соединительной

2. Профилактику приобретенного сколиоза следует начинать ...

1. только при появлении первых признаков сколиоза
2. после начала обучения в школе
3. в возрасте 10-15 лет, когда нарушения осанки становятся наиболее выраженными
4. уже с первых месяцев жизни

3. С целью профилактики плоскостопия необходимо ...

1. носить обувь без каблука
2. использовать обувь на твердой, лишенной эластичности подошве
3. укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы
4. носить обувь на высоком каблуке

4. Сколиоз может возникнуть ...

1. при сидении неподвижно не дольше 20 минут
2. если стул и стол на рабочем месте соответствует росту
3. при неправильном (вынужденном) положении тела в течение длительного времени
4. при полноценном и богатом витаминами питании

5. Скелет туловища образован ...

1. большой и малой берцовыми костями
2. позвоночным столбом и грудной клеткой
3. лучевой и локтевой костями
4. лопаткой и ключицей

*Примерные тестовые задания на выбор нескольких ответов из предложенных:*

1. Вегетативная нервная система состоит из таких частей, как ...

1. симпатической
2. парасимпатической
3. периферической

4. соматической

2. К признакам правильной осанки относится (-ятся) ...

1. разные треугольники, образуемые туловищем и свободно опущенными руками

2. расположение плеч на одном уровне

3. расположение лопаток на разном уровне

4. боковое искривление позвоночника

3. Длина и масса тела, окружность грудной клетки, окружность головы составляют ...

показатели физического развития

1. антропометрические

2. физиоскопические

3. антропоскопические

4. физиометрические

2. Ситуационные задачи

1. В школе при профилактическом осмотре у школьника выявили изгиб позвоночного столба во фронтальной плоскости.

Вопрос: Какие изгибы позвоночного столба вы знаете?

2. Во время автомобильной аварии больной получил травму грудной клетки.

Вопрос: Какие кости образуют грудную клетку?

3. При изучении мускулатуры шеи было выявлено наличие мышц, имеющих два брюшка, соединенных промежуточным сухожилием.

Вопрос: Назовите такие мышцы?

4. При сильной эмоциональности появляются продольные морщины в середине лба.

Вопрос: Сокращение какой мимической мышцы вызвали эти признаки?

5. У гимнаста тренеры отметили слабое развитие ромбовидных мышц. Спортсмену показали упражнения, необходимые для их тренировки.

Вопрос: Назовите функции ромбовидных мышц.

3. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Общие закономерности роста и развития организма: системогенез, гетерохронность, закон биологической надежности.

2. Строение и функции нервной системы.

3. Структурная и функциональная единица нервной системы.

4. Спинной мозг.

5. Ствол головного мозга.

6. Биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности. Плоскости в анатомии. Типы соединения костей, виды движений.

7. Позвоночный столб. Соединения костей позвоночника. Атлантозатылочный сустав.

Мышцы спины.

8. Шейный отдел позвоночного столба. Мышцы шеи.

9. Грудная клетка. Мышцы груди.

10. Поясничный отдел позвоночника. Мышцы живота

11. Таз, кости, суставы, связки. Крестец. Мышцы таза.

12. Скелет пояса верхних конечностей. Суставы. Мышцы пояса верхних конечностей.

13. Плечо, предплечье. Кости, мышцы. Плечевой, локтевой, лучезапястный суставы.

14. Кисть. Кости, суставы, мышцы кисти.

15. Бедро. Голень. Кости, мышцы. Тазобедренный, коленный, голеностопный суставы.

16. Стопа. Кости, суставы, мышцы стопы.

17. Кости мозгового черепа.

18. Современные методики антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

19. Психологические и биомеханические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола.

20. Общая характеристика сердечно-сосудистой системы (строение и функции).
21. Внешнее строение сердца. Проводящая система сердца
22. Строение и функции органов дыхания.
23. Строение и функции органов выделения.
24. Печень. Система воротной вены печени.
25. Поджелудочная железа.
26. Ротовая полость. Зубы. Язык.
27. Желудок.
28. Анатомо-морфологические, физиологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола
29. Толстая кишка. Тонкая кишка.
30. Органы дыхания.
31. Органы мочевыведения.
32. Кровоснабжение нижних конечностей.
33. Кровоснабжение верхних конечностей.
34. Биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола.
35. Аорта, отделы, ветви.
36. Кожа, строение, функции.
37. Понятие об анализаторах.
38. Орган слуха и равновесия.
39. Органы вкуса и обоняния.
40. Орган зрения.

### **Б1.В.01.02 БИОХИМИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

***Примерный перечень вопросов к зачету:***

1. Биологическая роль ДНК и РНК.
2. Роль белков в организме человека.
3. Аминокислоты, их физико-химические свойства и классификация. Заменяемые и незаменимые аминокислоты.
4. Способы связи аминокислот в белке. Первичная, вторичная, третичная и четвертичная структура белков.
5. Физико-химические свойства белков. Денатурация белков. Глобулярные и фибриллярные белки.
6. Ферменты. Принципы регуляции ферментативных процессов в клетке. Локализация ферментов в клетке и изоферменты.
7. Углеводы, классификация и номенклатура.
8. Структура и свойства основных представителей моносахаридов и полисахаридов.
9. Биологическая роль липидов. Классификация и номенклатура липидов, их структура и свойства.
10. Жирные кислоты, их классификация и номенклатура. Незаменимые жирные кислоты.
11. Строение мышечной клетки. Химический состав.
12. Химизм мышечного сокращения. Механизм расслабления мышцы.
13. Макроэргические соединения. АТФ.
14. Энергетическая функция митохондрий.
15. Пути синтеза АТФ в мышцах.
16. Биохимические изменения в мышцах и во внутренних органах при физической нагрузке.
17. Основные принципы спортивной тренировки и их биохимическое обоснование.
18. Биохимическая характеристика тренированного организма.

19. Биохимические изменения в период отдыха.
20. Биохимическая характеристика предстартового состояния.
21. Биохимические основы качеств двигательной деятельности.
22. Основные методы тренировки выносливости, силы, скорости.
23. Биохимические изменения в организме при растренировке и перетренировке.
24. Биохимические особенности питания спортсменов.
25. Биохимический контроль в спорте. Задачи. Объекты.
26. Зависимость биохимических изменений в организме от особенностей высшей нервной деятельности. Специфичность предстартовой реакции.
27. Антидопинговый контроль в спорте.
28. Биохимические особенности растущего и стареющего организма. Особенности занятий физкультурой и спортом.
29. Биохимические сдвиги в организме при занятии различными видами спорта.
30. Использование фармакологических препаратов при занятиях физической культурой и спортом.
31. Биохимическая характеристика своего вида спорта.

**Вопросы для решения задач:**

**Тема "Особенности обмена белков при занятиях спортом".**

1. Аминокислоты - структурная единица белков.
2. Классификация и свойства аминокислот.
3. Незаменимые и заменимые аминокислоты.
4. Строение белков. Первичная, вторичная, третичная и четвертичная структуры белков, связи в них.
5. Физико-химические свойства белков. Амфотерность, изоэлектрическая точка, растворимость. Представление о водной оболочке белков и их денатурация.
6. Простые белки: альбумины, глобулины, гистоны, протамины, коллаген, эластин.
7. Классификация сложных белков, дать характеристику по каждому классу и представителям этих классов. Хромопротеиды (гемоглобин, миоглобин, цитохромы), нуклеопротеиды, липопротеиды, гликопротеиды, фосфопротеиды.
8. Гемоглобин и миоглобин, понятие об их структуре, локализация в организме, биологические функции; общие свойства и различия.
9. Биологические функции белков: ферментативная, пластическая, регуляторная, генно-регуляторная, гормонально-регуляторная, рецепторная, транспортная, дыхательная, сократительная, защитная, иммуно-защитная, энергетическая.
10. Превращения белков желудочно-кишечном тракте, действие ферментов пищеварительных соков желудка и кишечника
11. Судьба всосавшихся аминокислот и схема их превращения, конечные продукты распада аминокислот.
12. Пути обезвреживания ядовитых метаболитов белкового обмена, роль печени и почек.
13. Понятие о биосинтезе белка, роль ДНК и различных типов РНК в этом процессе.
14. Особенности белкового обмена при занятиях спортом и влияние на него возраста.
15. Значение белково-углеводной диеты на физическую подготовку спортсмена, положительные и отрицательные стороны диеты, богатой белками.
16. В чём состоит преимущество животных белков пищи при занятиях спортом? При занятиях какими видами спорта трудно обойтись без этих белков? Как влияют белковые компоненты диеты на вес тела спортсмена и на его водно-солевой обмен?

**Тема "Особенности обмена углеводов и липидов при занятиях спортом"**

1. Общая характеристика углеводов и их классификация.
2. Глюкоза крови. Гипо- и гипергликемия. Глюкозурия. Гормоны, влияющие на содержание глюкозы в крови.

3. Пути окисления глюкозы в организме человека и их энергетический эффект. Дать схему превращения углеводов в процессе промежуточного обмена в организме человека.
- 4.-Преимущества и недостатки анаэробного распада глюкозы при занятиях спортом.
- 5.Какой путь окисления глюкозы является основным источником энергии при кратковременных максимальных упражнениях и почему?
- 6.Почему дыхательное фосфорилирование энергетически выгоднее гликолитического, но не может быть использованным при скоростных упражнениях?
- 7.Преимущества и недостатки углеводной энергии перед другими энергетическими источниками при занятиях спортом.
- 8.Назовите гормоны, влияющие на углеводный обмен. Нарушения углеводного обмена.
- 9.Почему при упражнениях максимальной мощности используется преимущественно гликоген мышц, а не глюкоза?
10. Одинаковым ли будет уровень молочной кислоты в крови при выполнении одного и того же физического упражнения на равнине и в горной местности?
- 11 .Биологическое значение углеводов и продукты, богатые ими.
12. Классификация липидов и их биологическое значение.
13. Нейтральные жиры, структура, свойства, значение.
14. Превращения липидов в процессе пищеварения. Значение желчных кислот.
- 15 .Дать схему промежуточного обмена жиров (окислительного распада и синтеза), её связь с обменом углеводов и белков.
16. Почему при занятиях спортом энергия липидов мало используется, особенно при максимальной, но кратковременной нагрузке?
17. По энергоёмкости какие вещества выше - липиды или углеводы? Ответ пояснить.
18. У высоко тренированных спортсменов активность фермента липазы значительно повышается. Какие преимущества спортсмену даёт этот эффект и какие виды упражнений этому способствуют?

#### **Тема "Пути ресинтеза АТФ и кислородная обеспеченность".**

1. АТФ, его структура и биологическое значение
2. Креатинфосфат и его значение для физической работы и сердечной деятельности.
3. Перечислить анаэробные и аэробные пути ресинтеза АТФ.
4. Когда будет уровень АТФ в мышцах выше - на финише после бега на 200 метров или на 1000? Как в данном случае будет отличаться уровень молочной кислоты в крови?
5. Когда будет выше содержание кетоновых тел в крови - после бега на 400м или после марафонского бега?
6. Почему при мышечной деятельности большой интенсивности может понижаться содержание белков в мышцах?
8. Почему содержание мочевины в крови повышается только во время длительных физических нагрузок средней и умеренной интенсивности?
9. Когда процессы биохимической реституции (восстановления нормальных до-рабочих биохимических соотношений) будут протекать более интенсивно и быстро - в периоде отдыха после работы, во время которой кислородный долг составлял 80% или после работы с кислородным долгом, равным 40%, от потребности организма в кислороде?
10. Почему во время отдыха после нагрузки содержание АТФ в мышцах восстанавливается в последнюю очередь?

#### **Б1.В.01.03 ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

#### ***Примерные вопросы к зачету соценкой:***

1. Примерные тестовые задания
- Тестовые задания с одним ответом
1. В каком случае у людей вырабатывается искусственный пассивный иммунитет?
  - 1) при введении сыворотки;

- 2) при введении вакцины;
- 3) после перенесенного заболевания;
- 4) при рождении.

2. Что такое легочное дыхание?

- 1) газообмен между наружным воздухом и воздухом легких;
- 2) газообмен между кровью и тканями;
- 3) дыхательные движения;
- 4) изменение объема легких.

3. Жизненная емкость легких – количество воздуха, которое человек может

- 1) вдохнуть при спокойном вдохе;
- 2) выдохнуть при спокойном вдохе;
- 3) выдохнуть после самого глубокого вдоха;
- 4) вдохнуть при глубоком вдохе.

Тестовые задания со множественными ответами

1. Какие вещества находятся в плазме крови? Выберите три верных ответа из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) вода
- 2) эритроциты
- 3) тромбоциты
- 4) фибриноген
- 5) лейкоциты
- 6) минеральные вещества

2. Какие функции выполняет печень? Выберите три верных ответа из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) барьерная
- 2) пищеварительная
- 3) транспортная
- 4) питательная
- 5) синтезирующая
- 6) опорная

3. Какие вещества должны содержаться во вторичной моче? Выберите три верных ответа из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) вода
- 2) белки
- 3) эритроциты
- 4) мочевины
- 5) вредные вещества
- 6) полезные вещества

2. Ситуационные задачи

1. Больной жалуется на чувство голода, постоянную жажду (за сутки выпивает до 8 л воды), увеличение диуреза. Нарушением деятельности какой эндокринной железы можно объяснить возникновение указанных симптомов? Какое лабораторное исследование может помочь в уточнении диагноза?

2. При определении группы крови агглютинация наблюдалась только в сыворотках крови групп А(II) и В(III), но не в сыворотке крови группы 0(I). Почему в этом случае требуется повторное исследование?

3. На электрокардиограмме во всех отведениях отсутствует зубец Р и регистрируется нормальной формы комплекс QRST с частотой 40 в 1 мин. На основании этих данных сделайте предположение о локализации водителя ритма сердца.

4. В результате разрушения ткани легкого у больного туберкулезом образовалось постоянное сообщение бронхов с плевральной полостью (спонтанный пневмоторакс). Как

это отразится на дыхательных экскурсиях легких? Как изменятся контуры пораженного легкого на рентгенограмме?

5. Нарушение функций каких отделов пищеварительной системы можно предположить, если в колопроктограмме присутствуют: а) жиры; б) непереваренные мышечные волокна?

**Примерные вопросы к зачету:**

1. Предмет и задачи физиологии. Методы физиологических исследований. Значение физиологии для подготовки преподавателей физической культуры, тренеров и спортсменов.
2. Понятие о раздражимости, возбудимости, раздражителях. Классификация раздражителей (примеры).
3. Формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах.
4. Нейрогуморальная регуляция функций. Особенности нервного, гуморального механизмов регуляции. Факторы гуморальной регуляции.
5. Анатомо-морфологические, физиологические, биохимические особенности организма человека.
6. Психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола.
7. Нейрон, виды и структурные особенности разных нейронов.
8. Мякотные и безмякотные нервные волокна, особенности строения и проведения возбуждения.
9. Технология тренировки в избранном виде спорта.
10. Нервные центры, их структура и функции. Свойства нервных центров.
11. Принципы координации нервных центров.
12. Рефлекс, рефлекторная дуга. Виды рефлексов (примеры). Рефлекторное кольцо.
13. Морфофункциональные особенности спинного мозга.
14. Продолговатый мозг, его функции.
15. Средний мозг, его функции.
16. Технология тренировки в избранном виде спорта.
17. Санитарно-гигиенических основах спортивной деятельности.
18. Базальные ганглии, их значение в регуляции мышечной деятельности.
19. Ретикулярная формация, ее участие в двигательных актах.
20. Большие полушария головного мозга, их функция. Кортикальная локализация функций.
21. Высшая нервная деятельность человека. Условные рефлексы, условия и механизм их выработки.
22. Санитарно-гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.
23. Виды и свойства мышечной ткани. Структурная организация мышц. Виды сокращений и напряжения скелетных мышц.
24. Одиночное и ритмическое сокращение. Тетанус, его виды.
25. Современные представления о механизмах мышечного сокращения. Роль АТФ в механизме мышечного сокращения.
26. Биомеханические характеристики скелетных мышц: эластичность, сила мышц. Работа мышц. Утомление мышц, причины его развития.
27. Функциональные особенности гладких мышц.
28. Плазма крови, состав и функции.
29. Эритроциты, особенности строения, функции. Группы крови по системе АВО и резус-фактору.
30. Лейкоциты, виды лейкоцитов, их функции.
31. Тромбоциты, их роль в организме. Механизм свертывания крови.
32. Иммуитет, его виды.
33. Свойства сердечной мышцы. Проводящая система сердца, ее звенья, функции.
34. Показатели сердечной деятельности. Частота сердечных сокращений, систолический и минутный объемы крови. Факторы, влияющие на данные показатели.

35. Нервная регуляция сердечной деятельности.
36. Рефлекторная регуляция сердечной деятельности.
37. Гуморальная регуляция сердечной деятельности.
38. Морфо-функциональная характеристика сосудов.
39. Тонус сосудов. Факторы, влияющие на него.
40. Давление крови в сосудах. Факторы, способствующие движению крови по сосудам.
41. Регуляция сосудистого тонуса.
42. Лимфатическая система, особенности функционирования. Факторы, обеспечивающие движение лимфы.
43. Механизм внешнего дыхания. Газообмен в легких.
44. Перенос газов с кровью. Тканевое дыхание.
45. Показатели эффективности внешнего дыхания. Частота дыхания, легочные объемы.
46. Нейрогуморальная регуляция дыхания.
47. Дыхательные рефлексы.
48. Функции пищеварительной системы. Типы пищеварения.
49. Пищеварение в ротовой полости. Слюна, ее состав и свойства. Регуляция слюноотделения.
50. Пищеварение в желудке. Желудочный сок, его свойства и состав. Регуляция образования желудочного сока.
51. Пищеварение в 12перстной кишке. Значение сока поджелудочной железы и желчи.
52. Пищеварение в тонком кишечнике. Кишечный сок. Механизм всасывания пищевых ингредиентов.
53. Функции толстого кишечника. Роль микрофлоры.

**Тестовые материалы:**

**1. Какие разновидности крови вы знаете:**

- 1) артериальная;
- 2) венозная;
- 3) циркуляторная;
- 4) всё вышеперечисленное верно.

**2. Назовите функции крови:**

- 1) питательная;
- 2) дыхательная;
- 3) выделительная;
- 4) всё вышеперечисленное верно.

**3. Какое количество крови в организме взрослого человека?**

- 1) 10% или 1/10 от массы тела;
- 2) 6-8% или 1/12 от массы тела;
- 3) 7-9% или 1/11 от массы тела;
- 4) 11-12% или 1/9 от массы тела.

**4. Что не относится к форменным элементам клеток крови:**

- 1) эритроциты;
- 2) нейтрофилы;
- 3) лейкоциты;
- 4) тромбоциты.

**5. Сколько в среднем живет эритроцит?**

- 1) 20 дней;
- 2) 40 дней;
- 3) 80 дней;
- 4) 120 дней.

**6. Какого типа гемоглобина у человека не существует?**

- 1) примитивный;
- 2) фетальный;

- 3) взрослый;
- 4) животный.

**7. Как называется гемоглобин, несущий на себе кислород?**

- 1) карбгемоглобин;
- 2) оксигемоглобин;
- 3) метгемоглобин;
- 4) карбоксигемоглобин.

**8. Как называется уменьшение лейкоцитов в крови:**

- 1) нейтропения;
- 2) моноцитоз;
- 3) лейкопения;
- 4) лейкоцитоз.

**9. Что такое лейкоцитарная формула?**

- 1) % соотношение отдельных видов лейкоцитов;
- 2) % соотношение лейкоцитов и эритроцитов;
- 3) % соотношение эозинофилов и нейтрофилов;
- 4) % соотношение всех форменных элементов крови между собой.

**10. Как называется гемоглобин, несущий на себе углекислый газ?**

- 1) карбгемоглобин;
- 2) оксигемоглобин;
- 3) метгемоглобин;
- 4) карбоксигемоглобин.

**11. Защитные антитела синтезируются клетками крови?**

- 1) Т-лимфоцитами;
- 2) О-лимфоцитами;
- 3) эозинофилами;
- 4) тромбоцитами.

**12. Переливание несовместимой крови может вызвать ...**

- 1) снижение осмотической плотности эритроцитов;
- 2) повышение онкотического давления крови;
- 3) гемотрансфузионный шок;
- 4) замедление СОЭ крови.

**13. Кем было открыто группы крови?**

- 1) И.П.Павловым;
- 2) Ландштейнером;
- 3) Шванном;
- 4) В.Гарвеем.

**14. Сколько факторов свёртывания крови существует?**

- 1) 12 факторов;
- 2) 13 факторов;
- 3) 14 факторов;
- 4) 10 факторов.

**15. Создатель учения о физиологии пищеварения**

- 1) Павлов;
- 2) Резенков;
- 3) Сеченов;
- 4) Мечников.

**16. Где не происходит процесс пищеварения?**

- 1) в полости рта;
- 2) в желудке;
- 3) в пищеводе;

4) в толстом кишечнике.

**17. Самые крупные слюнные железы?**

- 1) подчелюстные;
- 2) подъязычные;
- 3) околоушные;
- 4) затылочные.

**18. Внеклеточное пищеварение делится на ...**

- 1) полостное, дистантное;
- 2) мембранное, пристеночное;
- 3) дистантное, пристеночное;
- 4) контактное, мембранное.

**19. Какой функции нет в пищеварительной системе?**

- 1) гемопоэтическая;
- 2) всасывательная;
- 3) моторная;
- 4) экскреторная.

**20. Объем ежедневно продуцируемой слюны составляет:**

- 1) 5-10 л;
- 2) 0,5-2 л;
- 3) 2-5 л;
- 4) 0,1-0,5 л.

**21. Вязкость и ослизняющие свойства слюны обусловлены наличием...**

- 1) белка;
- 2) муцина;
- 3) лизоцима;
- 4) слизи.

**22. Выделение желчи в двенадцатиперстную кишку усиливают:**

- 1) холицистокинин;
- 2) поступление кислого содержимого в двенадцатиперстную кишку;
- 3) поступление жира в двенадцатиперстную кишку;
- 4) всё вышеперечисленное верно.

**23. Роль желчи заключается в ...**

- 1) активизирует ферменты поджелудочного сока;
- 2) эмульгирует жиры;
- 3) усиливает двигательную активность ЖКТ;
- 4) всё вышеперечисленное верно.

**24. Блуждающий нерв ...**

- 1) ослабляет двигательную активность ЖКТ;
- 2) усиливает перистальтику кишечника и секрецию пищеварительных соков;
- 3) увеличивает тонус пилорического сфинктера;
- 4) расслабляет пилорический сфинктер.

**25. Укажите несуществующую группу белков?**

- 1) заменимые;
- 2) неполноценные;
- 3) полноценные;
- 4) ненужные.

**26. Этот элемент содержится в гемоглобине?**

- 1) P;
- 2) K;
- 3) Fe;
- 4) Cu.

**27. Недостаточное поступление H<sub>2</sub>O в организм приводит к ...**

- 1) водному балансу;
- 2) дегидратации;
- 3) водной интоксикации;
- 4) эйфории.

**28. Содержание воды в организме составляет ...**

- 1) 100%;
- 2) 90%;
- 3) 80%;
- 4) 70%.

**29. Назовите функции белков:**

- 1) структурная;
- 2) энергетическая;
- 3) защитная;
- 4) все перечисленные.

**30. Синтез гликогена называется:**

- 1) глюкогенолиз;
- 2) гликогенез;
- 3) гликолиз;
- 4) глюконеогенез.

**31. В каком органе происходит образование кетоновых тел?**

- 1) почки;
- 2) печень;
- 3) желудок;
- 4) головной мозг.

**32. Недостаток витамина D в организме ребенка ведет к возникновению заболевания...**

- 1) куриная слепота;
- 2) нейродермит;
- 3) рахит;
- 4) анемия.

**33. Какой из учёных назвал новые соединения «витаминами»?**

- 1) Н.И.Лунин;
- 2) Р.И.Воробьёв;
- 3) Н.П.Павлов;
- 4) Е.А.Синьков.

**34. Функция белков – передача наследственной информации осуществляется за счёт...**

- 1) нуклеотидов;
- 2) нуклеопротеидов;
- 3) аденин;
- 4) рибоза.

**35. Какой гормон оказывает преимущественное действие на белковый обмен?**

- 1) инсулин;
- 2) адреналин;
- 3) тироксин;
- 4) антидиуретический.

**36. Суточная потребность человека среднего возраста в углеводах равна:**

- 1) 70 – 100гр;
- 2) 400 – 450гр;
- 3) 150 -200гр;
- 4) 300 – 350гр.

**37. Процесс образования гликогена носит название ...**

- 1) гликогенез;

- 2) гликогенолиз;
- 3) глюконеогенез;
- 4) гликолиз.

**38. Как подразделяются витамины по их растворимой части?**

- 1) водо - и спирторастворимые;
- 2) жиро - и углеводорастворимые;
- 3) спирто - и водорастворимые;
- 4) жиро - и водорастворимые.

**39. В каких из ниже представленных пищевых продуктов содержится большое количество витамина К?**

- 1) капуста и листья крапивы;
- 2) яблоки и груши;
- 3) мясо- и морепродукты;
- 4) кисломолочные продукты.

**40. При недостатке, какого из ниже перечисленных витаминов возникает такое заболевание как «Куриная слепота»:**

- 1) витамин С;
- 2) витамин РР;
- 3) витамин Д;
- 4) витамин А.

**41. Какой из ниже представленных органов не относится к органам выделения?**

- 1) почки;
- 2) кожа;
- 3) лёгкие;
- 4) сердце.

**42. Структурно функциональная единица почки является ...**

- 1) нейрон;
- 2) нефроз;
- 3) нефрит;
- 4) нефрон.

**43. В зрелой почке содержится примерное количество нефронов?**

- 1) 5 миллионов;
- 2) 4 миллиона;
- 3) 2 миллиона;
- 4) 1 миллиона.

**44. Какого слоя не имеет гломерулярный фильтр?**

- 1) эндотелий капилляра;
- 2) базальная мембрана;
- 3) мышечный слой;
- 4) отростки подоцитов.

**45. Процесс образования и выделения мочи из организма называется?**

- 1) анурия;
- 2) диурез;
- 3) гликозурия;
- 4) уремия.

**46. Недостаток, какого количества воды в организме приводит к летальному исходу?**

- 1) 50%;
- 2) 40%;
- 3) 30%;
- 4) 20%.

**47. Конечный продукт азотистого обмена является ...**

- 1) моча;
- 2) мочевины;
- 3) вода;
- 4) белок.

**48. Какого отдела в строении нефрона нет?**

- 1) сосудистого клубочка и капсулы;
- 2) проксимальный извитой каналец;
- 3) прямой тонкий дистальный каналец;
- 4) собирательные трубочки.

**49. В каких канальцах реабсорбируется большое количество воды:**

- 1) в проксимальных канальцах;
- 2) в дистальных канальцах;
- 3) в петле Генле;
- 4) в собирательных трубочках.

**50. Основной частью клубочкового фильтра почки является ...**

- 1) эндотелий капилляров;
- 2) базальная мембрана;
- 3) отростки подоцитов;
- 4) капсула Боумена.

**51. Одна из ролей сурфактанта?**

- 1) в обеспечении защиты альвеол от высыхания;
- 2) в осуществлении выработки антител на границе воздух – стенки альвеол;
- 3) в увеличении поверхностного натяжения при уменьшении размеров альвеол;
- 4) в смене вдоха и выдоха.

**52. Отрицательное давление в плевральной полости в основном обусловлено тем, что**

- ...
- 1) лёгкие обладают эластической тягой;
  - 2) растяжимость париетальной плевры больше, чем висцеральной;
  - 3) плевральная полость замкнута;
  - 4) плевральная полость не замкнута.

**53. Поверхностное натяжение в альвеолах регулирует?**

- 1) водяные пары;
- 2) кислород;
- 3) углекислый газ;
- 4) сурфактант.

**54. Центральные хеморецепторы, участвующие в регуляции дыхания, локализируются?**

- 1) в спинном мозге;
- 2) в продолговатом мозге и варолиевом мосту;
- 3) в коре большого мозга;
- 4) ретикулярной формации.

**55. Физиологическое значение рефлекса Геринга-Брейра состоит в ...**

- 1) прекращении вдоха при защитных дыхательных рефлексах;
- 2) регуляции соотношения глубины и частоты дыхания в зависимости от объёма лёгких;
- 3) увеличение частоты дыхания при повышении температуры тела;
- 4) смене фаз вдоха и выдоха.

**56. В кольцевых мышцах бронхов находятся ...**

- 1) бета - адренорецепторы;
- 2) гистаминовые рецепторы;
- 3) М – холинорецепторы;
- 4) всё вышеперечисленное верно.

**57. Просвет бронхов увеличивается при:**

- 1) повышении тонуса блуждающих нервов;
- 2) понижении тонуса блуждающих нервов;
- 3) просвет бронхов не регулируется нервным путём;
- 4) понижении тонуса симпатических нервов.

**58. Периферические хеморецепторы, участвующие в регуляции дыхания, в основном локализируются:**

- 1) в кортиевом органе, дуге аорты, сонном синусе;
- 2) в дуге аорты, каротидном синусе;
- 3) в капиллярном русле, дуге аорты;
- 4) в дыхательных мышцах.

**59. Эмоции выполняют функции:**

- 1) пищевую, половую;
- 2) информационную;
- 3) социальную, пищевую;
- 4) информационную, сигнальную, регуляторную, компенсаторную.

**60. Во время сна наблюдается ...**

- 1) изменение вегетативных функций;
- 2) выключение сознания;
- 3) снижение тонуса скелетных мышц;
- 4) верны ответы – 1,2,3.

**61. К специфическим тормозным нейронам относятся ...**

- 1) нейроны чёрного вещества и красного ядра среднего мозга;
- 2) пирамидные клетки коры большого мозга;
- 3) нейроны ядра Дейтериса продолговатого мозга;
- 4) клетки Пуркинье и Реншоу.

**62. За время рефлекса принимают время от начала действия раздражителя**

- 1) до конца действия раздражителя;
- 2) до появления ответной реакции;
- 3) до достижения полезного приспособительного результата;
- 4) после завершения ответной реакции.

**63. Для сильных эмоций характерно:**

- 1) понижение сахара в крови;
- 2) расширение зрачков и бронхов;
- 3) возбуждение нервной симпатической системы, увеличение ЧСС, ЧД, АД;
- 4) всё вышеперечисленное верно.

**64. В основу деления людей по типам нервной высшей деятельности И.П.Павлов положил свойства нервных процессов:**

- 1) силу, подвижность, раздражимость;
- 2) пластичность, лабильность, утомляемость;
- 3) возбудимость, проводимость, лабильность;
- 4) раздражимость, проводимость.

**65. Каких функциональных нейронов нет в природе?**

- 1) промежуточных;
- 2) афферентных;
- 3) эфферентных;
- 4) физических.

**66. Способность организма, органа, ткани или клетки отвечать на раздражение активной специфической реакцией, называется ...**

- 1) раздражимость;
- 2) раздражение;
- 3) возбудимость;
- 4) возбуждение.

**67. Раздражитель, сила которого выше чем сила порогового раздражителя, это?**

- 1) надпороговый;
- 2) подпороговый;
- 3) пороговый;
- 4) максимальный.

**68. Что понимается под длительностью процесса возбуждения:**

- 1) интервал возбуждения;
- 2) время возбуждения;
- 3) скорость возбуждения;
- 4) волна возбуждения.

**69. Раздражители, к энергии, которой наиболее чувствительны (по биологическому признаку) ...**

- 1) неадекватный;
- 2) адекватный;
- 3) химический;
- 4) электрические.

**70. Раздражитель такой силы, который не вызывает видимых изменений, но обуславливает возникновение физико-химических сдвигов в возбудимых тканях это?**

- 1) надпороговый;
- 2) подпороговый;
- 3) пороговый;
- 4) максимальный.

**71. Наибольшей возбудимостью обладает:**

- 1) секреторная ткань;
- 2) нерв;
- 3) сердечная мышца;
- 4) неисчерченная мышечная ткань.

**72. Величина мембранного потенциала зависит в основном от неравномерного распределения снаружи и внутри клетки ионов:**

- 1) калий;
- 2) натрий;
- 3) хлор;
- 4) кальций.

**73. Потенциал действия обусловлен преимущественно пассивным транспортом в клетку ионов?**

- 1) натрий;
- 2) калий;
- 3) хлора;
- 4) кальция.

**74. Как называются клетки расположенные в синоаурикулярном узле сердца?**

- 1) пейсмекеры;
- 2) портеры;
- 3) пейсеры;
- 4) паркеры.

**75. Повышение тонуса блуждающих нервов не вызывает:**

- 1) уменьшение силы сердечных сокращений;
- 2) уменьшения частоты сердечных сокращений;
- 3) уменьшение возбудимости сердца;
- 4) увеличение проводимости сердца.

**76. Повышение тонуса симпатических нервов вызывает:**

- 1) увеличение силы и частоты сердечных сокращений;

- 2) уменьшения частоты сердечных сокращений;
- 3) уменьшение возбудимости сердца;
- 4) уменьшение проводимости сердца.

**77. Деятельность сердца не усиливает?**

- 1) ионы кальция;
- 2) адреналин;
- 3) тироксин;
- 4) инсулин.

**78. Деятельность сердца не тормозит?**

- 1) ионы кальция;
- 2) ацетилхолин;
- 3) ионы калия;
- 4) брадикинин.

**79. Один из факторов определяющих величину артериального давления?**

- 1) просвет артериол;
- 2) венозный возврат;
- 3) тонус вен;
- 4) частота дыхания.

**80. Основные факторы, определяющие величину периферического давления?**

- 1) просвет артериол;
- 2) тонус прекапиллярных сфинктеров;
- 3) наличие мышечного слоя в стенках сосудов;
- 4) всё вышеперечисленное верно.

**81. Главные сосудистые рефлексогенные зоны, в которых сконцентрированы барорецепторы, находятся в ...**

- 1) головном мозге;
- 2) почках;
- 3) синокаротидной области и дуге аорты;
- 4) устье полых вен.

**82. К сосудосуживающим веществам не относится?**

- 1) катехоламины;
- 2) гистамин;
- 3) ренин;
- 4) серотонин.

**83. Пептидный гормон – это ...**

- 1) окситоцин;
- 2) прогестерон;
- 3) эстрогены;
- 4) тестостероны.

**84. Стероидный гормон – это ...**

- 1) катехоламины;
- 2) вазопрессин;
- 3) прогестерон;
- 4) гормоны гипоталамуса.

**85. Гормон - производный аминокислот:**

- 1) тироксин;
- 2) тестостерон;
- 3) эстроген;
- 4) окситоцин.

**86. Полностью сформированная плацента становится источником гормонов, кроме ...**

- 1) прогестерона;
- 2) эстрогенов и андрогенов;
- 3) катехоламинов;
- 4) хорионического гонадотропина.

**87. Прогестерон плаценты не обладает следующим свойством?**

- 1) стимулирует развитие молочных желёз;
- 2) угнетает тонус матки;
- 3) способствует росту плода;
- 4) повышает тонус матки.

**88. Соматотропин обладает следующим эффектом:**

- 1) действует на рост эпифизарных хрящей длинных костей;
- 2) увеличивает содержание глюкозы в крови;
- 3) увеличивает реабсорбцию воды в канальцевом аппарате нефроне;
- 4) усиливает секрецию ионов в дистальных канальцах нефронов.

**89. К гонадотропинам не относятся?**

- 1) фолликулостимулирующий;
- 2) лютеинизирующий;
- 3) прогестерон;
- 4) лютеотропный.

**90. В средней доле гипофиза вырабатывается:**

- 1) мелатонин;
- 2) меланотропин;
- 3) вазопрессин;
- 4) окситоцин.

**91. Слово «гормон» переводится с греческого языка как ...**

- 1) «побуждающий к победе»;
- 2) «возбуждает поведение»;
- 3) «вперёд к действию»;
- 4) «побуждающий к действию».

**92. Какой из ниже представленных структур мозга называют как – «дирижер гормонов»?**

- 1) гипофиз;
- 2) гипоталамус;
- 3) эпифиз;
- 4) щитовидная железа.

**93. Что относится к основным функциональным эффектам тиреоидных гормонов?**

- 1) обеспечивают нормальные процессы роста, развития и дифференцировку тканей и органов, особенно ЦНС;
- 2) повышают теплообразование и температуру тела;
- 3) стимулируют процессы регенерации и заживления;
- 4) всё вышеперечисленное верно.

**94. При недостаточной функции щитовидной железы (гипотиреоз) в детском возрасте возникает заболевание ...**

- 1) микседема;
- 2) тиреотоксикоз;
- 3) кретинизм;
- 4) дальтонизм.

**95. Преломляющую силу оптической системы глаза выражают в ...**

- 1) сантиметрах;
- 2) амперах;
- 3) децибелах;
- 4) диоптриях.

**96. Какие отделы языка отвечают за восприятие горького вкуса?**

- 1) корень языка;
- 2) кончик языка;
- 3) весь язык;
- 4) боковые стороны языка.

**97. Какие отделы языка отвечают за восприятие кислого и соленого вкуса?**

- 1) корень языка;
- 2) кончик языка;
- 3) весь язык;
- 4) боковые стороны языка.

**98. Где расположены мейснеровы тельца тактильных рецепторов?**

- 1) в сосудах кожи;
- 2) в сухожилиях и связках;
- 3) в кончиках пальцев;
- 4) в брюшине и брыжейке.

**99. Благодаря чему ЦНС постоянно получает информацию о внутреннем состоянии организма и внешнем мире?**

- 1) нервным волокнам;
- 2) анализаторам;
- 3) синапсам;
- 4) медиаторам.

**100. Как иначе называют рецепторы вкуса?**

- 1) вкусовыми зёрнами;
- 2) вкусовыми луковицами;
- 3) вкусовыми почками;
- 4) вкусовыми сосочками.

**Б1.В.02 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР:  
Б1.В.02.01 БАСКЕТБОЛ**

Текущая аттестация выполняется в форме зачета.

**Зачетные нормативы по технике игры в баскетбол:**

Передача мяча в парах в движении.

Бросок в движении после ведения. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.

*Оценка норматива*

- 5 повторений 3 попадания.

3.10 штрафных бросков. Оценка норматива

- 4 попадания.

4. Броски со средней дистанции. Оценка норматива

- 5 повторений 3 попадания.

**Примерный перечень вопросов к зачёту:**

1. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
2. Методы организации занимающихся.
3. Классификация техники игры.
4. Последовательность обучения технике игры.
5. Анализ техники и методика обучения стойке и передвиганию нападающего.
6. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
7. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
8. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.
9. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте.
10. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении.

11. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте.
12. Анализ техники и методика обучения ведению мяча в движении.
13. Анализ техники и методика обучения броску мяча с места одной рукой сверху.
14. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.
15. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
16. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.
17. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижениям защитника.
18. Анализ техники и методика обучения вырыванию мяча.
19. Анализ техники и методика обучения выбиванию мяча.
20. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.
21. Размеры площадки и оборудования.
22. Игровое время, ничейный счёт и дополнительные периоды.
23. Затребованный тайм-аут, продолжительность, количество, когда предоставляется.
24. Замена игроков.
25. Спорный бросок и поочерёдное владение.
26. Нарушения правил владения мячом (пробежка, двойное ведение, пронос мяча).
27. Нарушения правил владения мячом ( аут, мяч возвращенный в тыловую зону).
28. Правило 24-х секунд.
29. Правило 8-и секунд.
30. Правила 5-и секунд.
31. Правило 3-х секунд.
32. Персональный фол (определение, количество).
33. Командные фолы (определение, количество).
34. Обоюдный фол (определение, продолжение игры).
35. Неспортивный фол (определение, наказание).
36. Дисквалифицирующий фол (определение, наказание).
37. Технический фол (определение, наказание).
38. Правила пробития штрафных бросков.
39. Обязанности судьи в поле.
40. Обязанности секретаря.
41. Обязанности секундометриста.
42. Совершенствование индивидуальное действий в баскетболе.
43. Средства и методы технических действий в баскетболе.
44. Подготовить комплекс упражнений на технико-тактические действия.
45. Средства и методы обучения и совершенствования технико-тактических действий.

## **Б1.В. 02.02 ВОЛЕЙБОЛ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

### ***Примерные вопросы к зачету:***

1. Организация и проведение занятий по волейболу.
2. Основы обучения в волейболе.
3. Задачи учебно-тренировочных занятий.
4. Взаимосвязь основных сторон подготовки.
5. Методы обучения техническим и тактическим действиям в волейболе.
6. Средства и методы воспитания физических способностей в волейболе.
7. Общая физическая подготовка волейболистов в волейболе.
8. Специальная физическая подготовка в волейболе.
9. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям.
10. Анализ техники и методика обучения приему и передачи мяча сверху двумя руками
11. Анализ техники и методика обучения приему и передачам мяча снизу.
12. Анализ техники и методика обучения приему и передачам в падении.
13. Анализ техники и методика обучения нижней прямой подачи.

14. Анализ техники и методика обучения верхней боковой подачи.
15. Анализ техники и методика обучения верхней прямой подачи.
16. Анализ техники и методика обучения прямого нападающего удара.
17. Анализ техники и методика обучения блокирования (одиночного, группового)
18. Обучение тактике игры: индивидуальные тактические действия в нападении.
19. Индивидуальные тактические действия в защите.
20. Групповые тактические действия в защите.
21. Групповые тактические действия в нападении.
22. Командные тактические действия в защите и нападении.
23. Подготовительные и учебные игры для юных волейболистов.
24. Анализ техники и методика обучения боковому нападающему удару.
25. Анализ техники и методика обучения нападающему удару с переводом.
26. Инвентарь, оборудование, площадка для волейбола.
27. Судейство. Жесты судейские. Обязанности 1,2 судьи, Судий на линиях.
28. Правила игры в волейболе.
29. Организация соревнований по волейболу.
30. Проведения соревнования по волейболу.
31. Совершенствование командным и индивидуальным мастерством в волейболе.
32. Обучение технике движений в волейболе.
33. Совершенствование техническим действиям в волейболе.
34. Обучение технико-тактическим действиям в волейболе.
35. Совершенствование технико-тактическим действиям в волейболе.

### ***Контроль результатов промежуточной аттестации – тестирование***

Волейбол как спортивная игра появилась:

{=США

~Канада

~Япония}

Автором создания игры в волейбол считается:

{=Вильям Морган

~Елмери Бери

~Ясутака Мацудайра}

Спортсмены, какой страны являлись победителями в первом олимпийском волейбольном турнире среди мужчин?

{~Японии

~Румыния

=СССР}

Когда и где проходил первый в истории олимпийский волейбольный турнир?

{~1980 на Играх XXII Олимпиады в Москве

~1964 год на Играх VIII Олимпиады в Токио

=1968 год на Играх XIX Олимпиады в Мехико}

В каком году введены антенны – крайние части волейбольной сетки, ограничивающие игровое пространство по бокам?

{~в 1964 году

~в 1980 году

=в 1970 году}

Когда волейбол был впервые включён в программу Олимпийских игр?

{=Токио, 1964 год, XVIII Олимпийские игры  
 ~Хельсинки, 1952 год, XV Олимпийские игры  
 ~Мельбурн, 1956 год, XVI Олимпийские игры}

Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе?

{~круг  
 =треугольник  
 ~трапецию}

Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения, в волейболе обозначается как...

{~шаг  
 ~прыжок  
 =скачок}

Волейбол - это...

{~физическое упражнение  
 =спортивная игра  
 ~составной элемент другой игры}

Укажите полный состав волейбольной команды:

{~6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач  
 ~8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач, повар  
 =2 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач}

Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

{=против часовой стрелки  
 ~по часовой стрелке  
 ~хаотично}

Размер волейбольной площадки равен:

{~9м x 16м  
 =9м x 18 м  
 ~9м x 19м}

Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:

{=2,24м  
 ~2,45м  
 ~2,47м}

Волейбольная сетка имеет...

{~ширину 1м 25см, длину – 10м  
 ~ширину 1м 15см, длину – 10,5м  
 =Ширину 1м, длину – 9,5м}

Максимальная окружность волейбольного мяча?

{~65 см  
 ~66 см  
 =67 см}

Максимальный вес волейбольного мяча?

{~260 гр  
~270 гр  
=**280 гр**}

На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

{=**6**  
~8  
~5}

До скольких очков играют пятую (тай-брейк) партию ?

{~25  
=**15**  
~30}

Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе?

{~30  
~35  
=**25**}

Игровое время в волейболе состоит:

{~из 2 партий по 20 мин  
~из 3 партий по 15 мин  
=**5 партий без ограничения времени**}

Одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:

{~5 игроков  
=**6 игроков**  
~7 игроков}

Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

{=**1**  
~2  
~бесконечно}

Сколько времени дается на перерыв между партиями?

{~30 сек.  
~1 мин.  
**3 мин.**}

В каждой партии по правилам волейболу можно произвести полных замен:

{=**6**  
~8  
~10}

Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе.

{~5  
~6  
=**8**}

Подача в волейболе может выполняться:

{~только одной кистью руки  
=**одной кистью или любой частью руки,**

~любой частью руки или ноги}

Сколько касаний мяча разрешается выполнить игрокам одной команды?

{~4

**=3**

~не ограничено}

В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

{~2

~3

**=6}**

Каких линий не бывает в разметке волейбольной площадки?

{~боковых

~лицевых

**=разделительных=**

Что является ошибкой при подаче мяча?

{~низкое подбрасывание мяча

**=заступ лицевой линии**

~удар по мячу кулаком}

Какова длительность тайм-аута?

{**=1 мин**

~10 сек

~30 сек]

Не считается ошибкой, если во время игры игрок...

{**=заступил за среднюю линию ногой;**

~пробежал по площадке соперника за средней линией;

~наступил на среднюю линию, но не было разрыва с линией}

Как переводится слово «волейбол»?

{**=летающий мяч;**

~падающий мяч;

~вольный мяч}

Игрок либеро является.....

{~игроком нападения

~подающим игроком

**=игроком защиты}**

Как называется свободный защитник?

{~лидеро

**=либеро**

~фигаро}

Кому разрешается заменять любого игрока на задней линии?

{~связующему

~нападающему

**=либеро}**

Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- {~Максимум 3
- ~Максимум 8
- =Максимум 6}**

До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?

- {=до преимущества в два очка**
- ~до 25
- ~до явного перевеса}

Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- {~Да, по указанию тренера
- ~Нет
- =Да, но только в начале каждой партии}**

Можно или нет вносить изменения в протокол, подписанный тренером и капитаном волейбольной команды?

- {~Да
- =Нет**
- ~Иногда}

Ситуация «Мяч в игре» в волейболе означает...

- {=Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру**
- ~Мяч, коснувшийся рук игрока
- ~Мяч, находящийся в пределах площадки}

Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч?

- {~все
- =пять**
- ~три}

Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер...

- {~три
- ~шесть
- =пять=**

Каковы последствия игровой ошибки?

- {=потеря подачи**
- ~смена позиций
- ~удаление игрока}

Считается ли касание мяча блоком за передачу?

- {~на усмотрение судьи;
- ~считается, если блок выполняет один игрок;
- =да}**

В волейболе игрок либеро должен отличаться от остальных игроков на площадке:

- {=цветом майки**
- ~размером номера на груди
- ~ростом}

Какую игру называют младшим братом волейбола?

{=**пионербол**

~стритбол

~стендбол}

Какой вариант исхода встречи по партиям не может быть получен?

{~3:1

=**3:0**

~3:2}

Может ли игрок первой линии осуществлять атакующий удар со второй линии?

{~да

~может, но только в прыжке

=**может, но только из зоны №6**}

Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии?

{~только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения

=**нет**

~может, если его руки ниже верхнего края сетки}

Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника?

{=**нет**

~только со второй линии

~только двумя руками}

Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?

{~да

=**нет**

~разрешается только связующему}

«Бич-волей» - это:

{~игровое действие

=**пляжный волейбол**

~подача мяча}

«Плеймейкер» в волейболе - это:

{=**Игрок-диспетчер**

~Запасной игрок

~Нападающий игрок}

Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

{=**да**

~нет

~только при высокой температуре воздуха}

При верхней передаче ...

{=**ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди, руки вынесены**

~вперед-вверх и согнуты в локтях

~руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, мяч касается предплечий}

Производится в выпаде движения рук вперед - вверх навстречу к мячу

**{=верхняя передача**

~прием мяча снизу двумя руками на месте

~нижняя подача}

Прием мяча снизу двумя руками относится к ...

{~баскетболу

~футболу

**=волейболу}**

Команде засчитывается ошибка блокирования в волейболе, если...

{~Блокирующий один раз коснулся мяча в ходе одного действия

~Блокирующий несколько раз коснулся мяча в ходе одного действия

**=В блоке принимает участие игрок задней линии или «либеро»}**

Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...

{~Оба удаляются с площадки

~Подача считается выполненной

**=Подача переигрывается}**

Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется:

{~передача

**=подача**

~нападение}

Технический приём атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, называется:

{~подача

~передача

**=нападающий удар}**

Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» называется:

{~атакующий удар

**=блокирование**

~задержка}

К основным приёмам игры в волейбол не относятся...

{~приём подачи и блокирование

~перемещения и атакующий удар

**=ведение и ловля мяча}**

Укажите запрещённый приём игры в волейбол?

{~скидка при выполнении нападающего удара

~игра ногой

**=блокирование подачи мяча}**

Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для...

{~тактических командных действий

~игры в падении

**=игры в защите}**

Диагональным игроком является .....

{~нападающий игрок второго темпа, атакующий с краев сетки

**=игрок, атакующий с задней линии**

Подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...

{~игры в защите

**=игры в нападении**

~осуществления командных действий}

Какие физические качества наиболее проявляются в игре в волейбол?

выносливость

**{=координационные способности и быстрота**

~выносливость

~сила

Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?

осуществлять нападающий удар

выполнять подачу

блокировать

**выполнять страховку за блоком**

Задача этапа ознакомления с техническим приёмом ...

{~Освоить основную структуру игрового приёма

**=Создать чёткое представление об изучаемом элементе техники**

~Освоить детали техники выполнения приёма

~Совершенствовать технику в условиях, приближённых к игровым}

Задача этапа изучения технического приёма в упрощённых, специально созданных условиях

**{=Освоить основную структуру игрового приёма**

~Создать чёткое представление об изучаемом элементе техники

~Освоить детали техники выполнения приёма}

Задача этапа углублённого разучивания технического приёма

{~Освоить основную структуру игрового приёма

~Создать чёткое представление об изучаемом элементе техники

**=Освоить детали техники выполнения приёма**

Задача этапа целостного формирования двигательного навыка

{~Освоить основную структуру игрового приёма

~Создать чёткое представление об изучаемом элементе техники

**=Совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приёма}**

Задача этапа ситуационного изучения технического приёма

{~Создать чёткое представление об изучаемом элементе техники

~Освоить детали техники выполнения приёма

**=Совершенствовать технику в условиях, приближённых к игровым}**

Задача этапа закрепления технического приёма в игре

{~Освоить детали техники выполнения приёма  
 ~Совершенствовать технику в условиях, приближённых к игровым  
 =Развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противодействия}

**Выполнение практического задания:**

1. Провести анализ технических приёмов:  
 - Подобрать упражнения для обучения техническим приёмам (по заданию).
2. Составить план-конспект урока (на заданную тему).
3. Провести урок в соответствии с составленным и проверенным ранее конспектом на заданную тему.
4. Правильно выполнить обязанности секретаря, секундометриста, главного судьи, судьи в поле (по заданию).
5. Правила игры. Действия судий, судейские жесты. Организация и проведение соревнований обязанности судей, заполнение документов.
6. Обучение атакующему удару, прямому по ходу. Игра в волейбол с самостоятельным судейством. Подсчет атакующих, нападающих и принимающих ударов. Обучение верхней прямой подачи мяча. Обучение нижней прямой подачи.
7. Совершенствование атакующему удару, прямому по ходу. Игра в волейбол с самостоятельным судейством. Подсчет атакующих, нападающих и принимающих ударов. Подбор и выбор подвижных игр с элементами волейбола.

**Б1.В.02.03 ФУТБОЛ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

**Примерные вопросы к аттестационным требованиям:**

1. История развития футбола в России
2. История развития футбола в Республике Башкортостан
3. Футбол как средство воспитания молодежи
4. Развитие физических качеств в футболе
5. Психологическая подготовка футболистов
6. Теоретическая подготовка футболистов
7. Техническая подготовка футболистов
8. Общая и специальная физическая подготовка
9. Методика развития скоростных качеств футболистов
10. Методика развития физических качеств силы футболистов
11. Методика развития общей и специальной выносливости у футболистов
12. Методика обучения техники ударов по воротам и формирование навыков прицельного удара
13. Современные взгляды на тактику игры в футбол лучших команд мира
14. Анализ ошибок, ведущих к потере мяча в футболе
15. Планирование учебно-тренировочного процесса в футболе
16. Футбол в программе общеобразовательной школы.
17. Организация и проведение уроков по футболу.
18. Планирование программного материала по футболу.
19. Структура занятий по футболу.
20. Методы организации учащихся.
21. Регулирование нагрузки.
22. Нагрузка, дозировка, плотность урока по футболу и их взаимосвязь.
23. Методы повышения плотности урока.
24. Основы обучения.
25. Задачи учебно-тренировочных занятий.
26. Взаимосвязь основных сторон подготовки.

27. Характеристика ориентации и отбора в футбол.
28. Инвентарь, оборудование, площадка для футбола.
29. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по футболу.
30. Судейство. Жесты судейские. Обязанности 1,2 судьи, судьи на линиях. Ведения протокола игры.
31. Правила игры в футбол.
32. Совершенствование командным и индивидуальным мастерством в футболе.
33. Обучение технике действиям в футболе.
34. Совершенствование техническим действиям в футболе.
35. Обучение технико-тактическим действиям в футболе.
36. Совершенствование технико-тактическим действиям в футболе.

### **Б1.В. 02.04 ГАНДБОЛ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

#### **Требование к аттестации:**

Выполнение практического задания:

##### ○ **Методика обучения ведению мяча:**

1. Объяснение и показ приема.
2. Ведение мяча на месте
3. Ведение мяча по прямой шагом и бегом.
4. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.
5. Совершенствование приема в подвижных играх.
6. Примерные упражнения для обучения технике ведения мяча:
  - ведение мяча на месте с изменением высоты отскока мяча;
  - ведение мяча в движении в медленном и быстром темпе;
  - ведение мяча с обводкой препятствий;
  - подвижные игры с элементами ведения.

##### ○ **Броски мяча по воротам.**

1. Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, в падении.
2. Самыми распространенными бросками в гандболе являются:
  - бросок мяча согнутой рукой сверху;
  - бросок мяча согнутой рукой снизу;
  - бросок мяча в прыжке;
  - бросок мяча согнутой рукой в прыжке;
  - бросок мяча в падении.

#### **3. Методика обучения броскам мяча по воротам**

1. Создать представление о бросках и показать способы их выполнения.
2. Имитация броска на месте.
3. Обучение броскам в опорном положении с места.
4. Обучение броскам в опорном положении с прямого разбега с шага, с двух-трех шагов.

#### **4. Подготовить примерные упражнения для обучения броскам мяча:**

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу на лицевых линиях площадки и производят броски мяча с места согнутой рукой от плеча сверху.
2. Игроки образуют одну-две-три колонны, в зависимости от количества занимающихся и выстраиваются на средней линии площадки. Перед каждой колонной стоит занимающийся на линии свободных бросков.

Игрок, стоящий в колонне, передает мяч игроку, стоящему против колонны,

и перемещается по ходу передачи мяча, получает обратную передачу и после одного, двух и трех шагов производит бросок по воротам.

3. Броски мяча после ведения при передвижении в шаге и в беге.

**Примерные вопросы к аттестации:**

1. История возникновения и развитие гандбола.
2. История развития гандбола в России.
3. Современное состояние гандбола и дальнейшие перспективы развития.
4. Развитие гандбола в общеобразовательных школах и вузах Республики Башкортостан.
5. Значение и применение гандбола в физическом воспитании школьников.
6. Планирование учебной работы по гандболу в школе (в различных классах по выбору студента).
7. Особенности организации и методика проведения уроков гандбола в начальной школе.
8. Организация и методика проведения уроков гандбола в 5-9-х классах общеобразовательной школы.
9. Организация и методика проведения уроков гандбола в 10-11-х классах общеобразовательной школы.
10. Организация и проведение внеклассной работы по гандболу в школе.
11. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися по гандболу.
12. Организация, содержание и планирование работы секции гандбола в школе.
13. Планирование подготовки юных игроков в гандбол в школьной секции.
14. Организация работы по гандболу в ДЮСШ.
15. Организация и проведение соревнований по гандболу для школьников.
16. Перспективы планирования физической подготовки юных игроков в гандболе.
17. Цель игры в гандбол.
18. Отличие гандбола от футбола.
19. Признание гандбола в 1926 году международным видом спорта.
20. Подъём в развитии гандбола, как вида спорта.
21. Возникновение российского гандбола.
22. Первые достоверные сведения о начале развития гандбола и ручного мяча в СССР.
23. Площадка для игры в гандбол.
24. Правило игры в гандбол.
25. Существуют позиции (амплуа) игроков в гандболе.
26. Продолжительность игры в гандбол.
27. Действия вратаря регламентируются особыми правилами.
28. Правила гандбола описывают пять стандартных бросков, используемых в начале игры и для её возобновления после различных ситуаций.
29. Начальный бросок – способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола.
30. Бросок из-за боковой линии.
31. Бросок вратаря.
32. Свободный бросок.
33. 7-метровый бросок.
34. Правила предусматривают 3 вида персональных наказаний.
35. Предупреждение.
36. Удаление на 2 минуты.
37. Дисквалификация (удаление до конца игры).
38. Управляющая организация мирового гандбола.
39. Площадка для игры в гандбол.
40. Инвентарь и экипировка для гандбола.

**Б1.В.02.05 СТРИТБОЛ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

**Практические задания:**

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):  
-от лицевой линии до штрафной и обратно;

- до центра и обратно;
- до противоположной штрафной и обратно;
- до противоположной лицевой и обратно.

## 2. Усложненный вариант:

- с попаданием каждый раз в кольцо.

## 3. Упражнение выполняется потоком.

Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение

- передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий.

Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

## Примерные вопросы к зачету:

1. Какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на занятиях стритболом?
2. Какие средства и методы применяют для реализации основных принципов обучения навыкам игры в стритбол?
3. Назовите методы организации занимающихся на занятии стритболом и дайте их краткую характеристику.
4. Что подразумевается под термином «техника игры», «техника игрового приёма», «способ выполнения приёма»?
5. Дайте классификацию техники игры в стритбол.
6. Какова последовательность обучения технике игры в стритбол?
7. Назовите этапы обучения технике игры в стритбол и укажите, какие задачи решаются на каждом этапе, какие применяются средства и методы?
8. Какие существуют способы перемещений нападающего в стритболе?
9. Перечислите блок упражнений для обучения технике поворотов на месте и в движении.
10. Какие ошибки возможны при выполнении поворотов с мячом на месте?
11. Опишите блок упражнений для обучения остановкам с мячом двумя шагами и прыжком.
12. Какие организационно-методические указания используются при обучении остановкам с мячом?
13. Какие упражнения необходимы для обучения ловле мяча на месте?
14. Назовите организационно-методические указания при обучении ловле мяча на месте.
15. Каковы основные ошибки при выполнении ловле мяча на месте?
16. В какой последовательности следует изучать передачи мяча?
17. Опишите блок упражнений для обучения передачам мяча во встречном движении.
18. Какие организационно-методические указания используются при обучении передачам

мяча в движении.

19. Назовите разновидности ведения мяча и дайте описание техники их выполнения.
20. Предложите блок упражнений в их рациональной последовательности для обучения броску с места.
21. Перечислите ошибки при выполнении броска с места одной рукой сверху.
22. Дайте описание техники выполнения броска в прыжке.
23. Назовите подвижные игры с элементами стритбола и дайте их описание.
24. Опишите обязанности судьи в поле согласно игровым правилам стритбола.
25. Дайте определение «чистое игровое время» в стритболе.
26. Назовите обязанности секретаря и расскажите как ведётся протокол игры.
27. Дайте определения нарушениям правил игры и укажите соответствующие жесты судьи.
28. Организация и проведения соревнования по стритболу.
29. Судейство в игре стритбол.
30. Совершенствование индивидуальное спортивное мастерство.
31. Техника движений, технико-тактические действия в стритболе.

Количество игроков одной команды на площадке к началу игры

{~4  
=3  
~7}

Количество периодов в игре

{=1  
~2  
~3}

Продолжительность игрового периода

{~12 минут  
=16 минут  
~20 минут}

Количество дополнительных периодов в случае равенства счёта к концу игрового времени

{~1  
~2  
=которое необходимо для того чтобы сдвинуть равновесие в счёте}

Минимально разрешённое количество игроков на площадке к концу игры

{~1  
=2  
~3}

Счёт игры, проигранной командой «из-за нехватки игроков», если на момент остановки игры эта команда выигрывала

{=2:0 в пользу соперников  
~2:0 в пользу этой команды  
~остаётся тот счёт, какой был на момент остановки игры}

Счёт игры, проигранной командой «лишением права»

{~2:0  
=20:0  
0:0}

С какого номера начинается нумерация игроков в стритболе

{~с 1-го  
~со 2-го  
=с 4-го}

Затребованный тайм-аут – это

{~перерыв между периодами  
~окончание игрового времени  
+остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера}

Количество тайм-аутов в игре

{=1  
~2  
~неограниченно}

Продолжительность тайм-аута

{=30 секунд  
~1 минута  
~2 минуты}

Количество очков за попадание броска с площадки до линии трёхочкового {~броска

=1  
~2}

Количество очков за попадание броска с площадки из-за линии трёхочкового броска

{~1  
=2  
~3}

Количество очков за реализованный штрафной бросок

{=1  
~2  
~3}

Максимально разрешённое количество шагов с мячом в руках в движении

{~1  
=2  
~3}

Ведение мяча – это технический приём, при котором игрок

катит мяч по площадке

{=ударяет мячом об пол одной рукой при ходьбе, беге или стоя на месте  
~передает мяч партнёру по команде  
~все ответы верны}

Осевая или опорная нога – это

{=нога, которая первой коснулась площадки при ловле мяча  
~только правая  
~только левая}

Сколько секунд нападающий может находиться в ограниченной зоне без атаки кольца

{=не более 3-х  
~не более 5-и}

~не более 10-и}

Сколько секунд даётся игроку на вбрасывание мяча

{время не ограничено

=5

~10}

Сколько секунд даётся игроку на пробитие штрафного броска

время не ограничено

{~3

=5

~10}

Сколько секунд игрок с мячом может находиться в бездействии при плотной опеке защитника

{~время не ограничено

=5

~10}

Сколько секунд даётся команде на атаку кольца

{~время не ограничено

=24

~45}

Длина стритбольной площадки

{=14 метров

~28 метров

~40 метров}

Ширина стритбольной площадки

{=7.5 метра

~12 метров

~15 метров}

Боковые линии – это

{=линии, ограничивающие площадку по длине

~линии, ограничивающие площадку по ширине

~все ответы верны}

Лицевые линии – это

{~линии, ограничивающие площадку по длине

=линии, ограничивающие площадку по ширине

~все ответы верны}

Входит ли ширина ограничивающих линий в размер площадки

{~да

=нет

~все ответы верны}

На каком расстоянии от лицевой линии находится линия штрафного броска

{~3м.50см.

~4м.

=5м.80см.}

Длина линии штрафного броска

{~1м.50см.

~2м.

=3м.60см.}

Расстояние до линии 3-х очкового броска

{~5м.50см.

~6м.25см.

=6м.75см.}

Расстояние от лицевой линии до проекции щита

{=1м.20см.

~2м.

~2м.50см.}

Могут ли игроки одной команды иметь одинаковый номер

{~да

=нет

~все ответы верны}

Может ли капитан команды исполнять обязанности тренера

{=да

~нет

~все ответы верны}

Как разыгрывается спорный бросок в начале игры

{~судья подбрасывает мяч в центральном круге между двумя игроками ~разных команд

=судья разыгрывает жребий}

Что фиксирует судья, когда два игрока разных команд держатся за мяч

{~пробежку

~двойное ведение

=спорный мяч}

Как продолжается игра после того, как судья зафиксирует спорный мяч

{~разыгрывается спорный бросок в центральном круге

=команда, которая будет владеть мячом, определяется по жребию

~все ответы верны}

Бросок мяча – это

{~технический приём, при котором мяч передаётся игроком своим партнёрам

=технический приём, при котором мяч посылается по воздуху в направлении ~корзины соперника}

Вбрасывание – это

{~бросок мяча в корзину соперника

=передача мяча игроком, который находится за пределами площадки

~все ответы верны}

Откуда выполняется вбрасывание мяча, если судья зафиксировал аут

{~только из-за боковой линии

~только из-за лицевой линии

=из-за пределов площадки, где мяч покинул площадку}

Откуда выполняется вбрасывание после заброшенного мяча

{~только из-за лицевой линии

~только из-за боковой линии

+с центра площадки}

Разрешено ли игрокам команды покидать площадку и сидеть на скамейке команды во время тайм-аута

{=да

~нет

~все ответы верны}

Может ли игрок вести мяч во второй раз сразу после того, как его первое ведение закончилось:

{~да

=нет

~все ответы верны}

При ведении мяча игрок должен:

{=располагать кисть ведущей мяч руки сверху на мяче

~располагать кисть ведущей мяч руки под мячом

~отбивать мяч кулаком}

Может ли игрок, упавший с мячом в руках перекатываться или пытаться встать, держа мяч:

{~да

=нет

~все ответы верны}

Должен ли судья вести отсчёт 3-х секунд, если выполняется атака кольца:

{~да

=нет

~все ответы верны}

Фол – это:

{=несоблюдение правил игры вследствие неправильного персонального ~контакта или неспортивного поведения

~несоблюдение правил владения мячом (выполнения более 2-х шагов с мячом в руках)}

Заслон – это:

{~неправильный персональный контакт толчком или движением в туловище соперника

=попытка помешать сопернику без мяча занять желаемую позицию на площадке

~неправильный персональный контакт, препятствующий передвижению соперника}

Блокировка – это:

{~неправильный персональный контакт толчком или движением в туловище соперника

~попытка помешать сопернику без мяча занять желаемую позицию на площадке

=неправильный персональный контакт, препятствующий передвижению соперника}

Должны ли быть засчитаны очки, если бросок игрока, на котором сфолили был результативным

{=да

~нет  
 ~все ответы верны}

Сколько штрафных бросков назначается, если бросок игрока, на котором сфолили был результативным

{~штрафные не назначаются  
 =1 штрафной бросок  
 ~2 штрафных броска}

Обоюдный фол – это:

{~ситуация, когда два игрока разных команд держатся за мяч  
 =ситуация, когда два игрока разных команд совершают фолы примерно в одно время  
 ~ситуация, когда игрок с мячом пытается обойти соперника и отталкивает его с пути}

Неспортивный фол – это:

{=преднамеренно совершённый контакт  
 ~несоблюдение правил вследствие спора с судьёй, оскорбления соперников  
 ~все ответы верны}

Должны ли назначаться штрафные броски за неспортивный фол:

{=да  
 ~нет  
 ~все ответы верны}

Дисквалифицирующий фол – это:

{=любое вопиющее неспортивное поведение игрока, тренера или ~сопровождающего команду  
 ~фол, не вызванный контактом с соперником}

За сколько неспортивных фолов игрок будет дисквалифицирован количество фолов не ограничено:

{~за один фол  
 =за два фолы  
 ~за пять фолов}

Как игрок наказывается за дисквалифицирующий фол:

{~предупреждением  
 ~игрок удаляется в раздевалку до конца игры  
 =игрок удаляется в раздевалку до конца игры и соперник пробивает}

Технический фол игрока – это:

{=фол не вызванный контактом с соперником  
 ~фол на игроке, совершающем бросок  
 ~сопровождающего команду}

Какие действия игрока не подходят под определение технического фол:

{~игрок неуважительно обращается к судьям и соперникам  
 =игрок совершает неправильный персональный контакт, препятствующий передвижению соперника  
 ~игрок задерживает игру, умышленно касаясь мяча после забитого броска}

Наказание за технический фол игроку во время игры:

{~предупреждение

~удаление игрока в раздевалку команды

=предоставление сопернику права пробития двух штрафных бросков и владения мячом

Количество персональных фолов игрока, после которого он удаляется на скамейку запасных:

{~количество фолов не ограничено

~за два фолоа

=за пять фолов}

Вес мужского стритбольного мяча:

{~510-567 гр.

=567-650 гр.

~670-700 гр.}

Вес женского стритбольного мяча:

{=510-567 гр.

~567-650 гр.

`670-700 гр.}

Длина окружности мужского стритбольного мяча:

{=74.9см.- 78см.

~72.4см.- 73.7см.

~70см.-72см.}

67 Длина окружности женского стритбольного мяча:

{~74.9см.- 78см.

=72.4см.- 73.7см.

~70см.-72см.}

Высота отскока мяча с расстояния 1м.80см.

1м.-1м.15см.

=1м.20см.-1м.40см.

1м.45см.-1м.60см.

Размер стритбольного щита:

{~По горизонтали 1м.50см., по вертикали 1м.50см.

=По горизонтали 1м.80см., по вертикали 1м.5см.

~По горизонтали 2м., по вертикали 1м.50см.}

Расстояние от поверхности площадки до нижнего края щита:

{~2м.30см.

~2м.50см.

=2м.90см.}

Расстояние от поверхности площадки до кольца:

{~2м.50см.

~2м.90см.

=3м.5см.}

Диаметр кольца:

{~40см.

=45см.  
 ~50см.}

Высота потолка или любого свисающего предмета над игровой площадкой:

{~Не менее 5 м.  
 ~Не менее 6 м.  
 =Не менее 7 м.}

Индивидуальные действия – это:

{~Взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры  
 ~Взаимодействия двух или трёх игроков в рамках выполнения командной задачи  
 =Самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной задачи без непосредственной помощи партнёров}

Групповые действия – это:

{~Взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры  
 =Взаимодействия двух или трёх игроков в рамках выполнения командной задачи  
 ~Самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной задачи без непосредственной помощи партнёров}

Командные действия – это:

{=Взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры  
 ~Взаимодействия двух или трёх игроков в рамках выполнения командной задачи  
 ~Самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной задачи без непосредственной помощи партнёров}

Подстраховка – это взаимодействие игроков в защите, которое заключается в...:

{=Взаимопомощи партнёров при опеке ими нападающих, реально угрожающих корзине защищающейся команды  
 ~Попытке противодействия постановке заслона путём смены защитниками опекаемых ими игроков нападения  
 ~все ответы верны}

Переключение – это взаимодействие игроков в защите, которое заключается в...:

{~Взаимопомощи партнёров при опеке ими нападающих, реально угрожающих корзине защищающейся команды  
 =Попытке противодействия постановке заслона путём смены защитниками опекаемых ими игроков нападения  
 ~все ответы верны}

Проскальзывание – это взаимодействие игроков в защите, которое заключается в...:

{~Взаимопомощи партнёров при опеке ими нападающих, реально угрожающих корзине защищающейся команды  
 ~Попытке противодействия постановке заслона путём смены защитниками опекаемых ими игроков нападения  
 =Попытке противодействия постановке заслона путём действий игрока защиты на которого ставится заслон, после которого этот игрок остаётся со «своим» игроком}

Личная система защиты – это защита, организуемая:

{=По принципу «игрок против игрока», когда каждый защитник опекает определённого игрока нападения

~По территориальному принципу, когда каждый защитник организует противодействие на порученном ему участке площадки  
 ~все ответы верны}

Зонная система защиты – это защита, организуемая:

{~По принципу «игрок против игрока», когда каждый защитник опекает определённого игрока нападения

=По территориальному принципу, когда каждый защитник организует противодействие на порученном ему участке площадки

~все ответы верны}

### **Б1.В.02.06 ЛАПТА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Успеваемость студентов оценивается в соответствии с разработанной БРС по «Лапте». Сдача зачетных требований – контрольные нормативы.

1. Передачи мяча в стену в течение 30 сек., расстояние 3 метра. Учитывается количество передач: 20 передач – «отлично», 18 передач – «хорошо», 16 передач – «удовлетворительно».
2. Бросок мяча в цель на дистанции 10 метров в круг диаметром 1 метр, 10 попыток: 8 попаданий – «отлично», 7 попаданий – «хорошо», 5 попаданий – «удовлетворительно».
3. Подача мяча на высоту не менее 2-х метров на точность приземления в круг диаметром 50см. 10 попыток: 9 попаданий – «отлично», 7 попаданий – «хорошо», 5 попаданий – «удовлетворительно».

### **Б1.В.03 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

#### **Б1.В.03.01 СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

#### **Практические задания:**

Выскажите свое мнение по следующим вопросам:

1. Спортивная медицина сравнительно новая область медицинской науки и практики.
2. Цели и задачи спортивной медицины.
3. Понятие о саногенетических механизмах и саногенетической терапии.
4. Понятие о рекреации.
5. Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
6. Физическое развитие. Факторы определяющие это понятие. Критерии физического развития.
7. Конституция человека. Основные методы исследования физического развития.
8. Наружный осмотр (соматоскопия). Осанка. Антропометрия (соматометрия).
9. Оценка физического развития. Метод индексов.
10. Допинг контроль. Классификация. Понятие о сбалансированном и рациональном питании спортсменов. Основные компоненты пищи.
11. Режим питания. Питьевой режим. Энергетическая ценность питания спортсменов.
12. БАД и минеральные вещества, их основная функция и значение, суточная потребность для детей и взрослых. Понятие о гиповитаминозе и авитаминозе.
13. Краткая характеристика основных видов диет, разгрузочные и специальные диеты. Лечебные столы от 1 до 15 (медицинские диеты).
14. Белковые препараты и спортивные напитки. Адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы.

15. Комплексные витаминные и минеральные препараты.
16. Фармакологические препараты.
17. Безопасность при проведении спортивных мероприятий.
18. Врачебный контроль.
19. Оказание первой помощи при экстренных состояниях

**Примерные вопросы промежуточной аттестации (зачет):**

1. Цели и содержание спортивной медицины. Организация спортивной медицины с учетом.
2. Основные формы врачебного контроля. Роль преподавателя в организации врачебного контроля за занимающимися спортом и физической культурой.
2. Первичное медицинское обследование. Задачи. Содержание.
3. Повторное медицинское обследование. Задачи. Связь с этапами тренировки. Содержание.
4. Медицинское заключение. Его разделы и значение для преподавателя, тренера.
5. Анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности.
6. Организационные формы медицинского обеспечения занятий спортом.
7. Врачебно-спортивная консультация. Задачи и содержание.
8. Характеристика медицинских групп. Принципы распределения на медицинские группы. Характер занятий физической культурой в группах.
9. Медицинское обследование спортсмена, характеристика методов исследования. Анамнез, его виды и значение.
10. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физической культурой.
11. Возрастные особенности организма и врачебный контроль за лицами зрелого и пожилого возраста, занимающимися физической культурой.
12. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе тренировочных занятий. Формы врачебно-педагогических наблюдений.
13. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений с применением дополнительных нагрузок.
14. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений с применением повторных нагрузок.
15. Самоконтроль спортсмена. Задачи. Форма. Субъективные и объективные показатели, характеристика и оценка.
16. Врачебный контроль, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль как единая система охраны здоровья и повышения функциональных возможностей спортсмена.
17. Медицинское обеспечение соревнований. Обязанности главного судьи и врача в медицинском обеспечении.
18. Допинг и антидопинговый контроль. Контроль половой принадлежности.
19. Физическое развитие. Определение и варианты течения. Соматоскопия как метод исследования. Типы телосложения и их характеристика.
20. Физическое развитие. Определение и варианты течения. Антропометрия как метод исследования. Методика измерения роста, веса, периметров и диаметров тела, ЖЕЛ, мышечной силы.
21. Оценка физического развития методом стандартов. Методика построения антропометрического профиля.
22. Метод индексов метод перцентилей в оценке физического развития.
23. Неврологический анамнез, исследование и оценка сухожильных рефлексов, исследование и оценка координационной функции нервной системы.
24. Исследование двигательного анализатора: методы изучения кинестетической и проприоцептивной чувствительности.
25. Исследование двигательного анализатора: определение скорости зрительно-моторной реакции; методика тейпинг-теста.

26. Исследование вестибулярного анализатора.
27. Исследование функции вегетативной нервной системы: ортостатическая и клиностатическая пробы, дермография, вариабельность сердечного ритма.
28. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы тренированного спортсмена. Пульс, артериальное давление; ударный и минутный объемы крови в условиях покоя и при выполнении работы. Типы кровотока.
29. Структурные особенности сердца спортсмена. Варианты типов спортивного сердца. Особенности адаптации к физической нагрузке.
30. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Краткая характеристика общеклинических или основных методов.
31. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы: электрокардиография.
32. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы: кардиоинтервалография.
33. Функциональная одномоментная проба с 20-ю приседаниями (Мартинэ- Кушелевского), методика проведения, запись результатов. Характеристика изменений функциональных показателей в пробе при нарастании тренированности.
34. Функциональная одномоментная проба Котова-Дёшина: методика проведения, запись результатов. Характеристика изменений функциональных показателей в пробе при нарастании тренированности.
35. Трехмоментная функциональная проба Летунова: методика проведения, запись результатов. Характеристика изменений функциональных показателей при нормотоническом типе реакции.
36. Варианты типов реакции в функциональной пробе Летунова. Характеристика гипертонической, гипотонической реакции, дистонической и реакции ступенчатого подъема артериального давления.
37. Тест Руфье-Диксона. Методика проведения. Расчет и оценка показателя.
38. Гарвардский степ-тест. Методика проведения. Расчет индекса. Оценка показателя.
39. Определение общей физической работоспособности по данным пробы PWC170. Методика проведения степ тестового варианта. Расчет и оценка показателей.
40. Определение общей физической работоспособности по данным пробы PWC170. Методика проведения велоэргометрического варианта. Расчет и оценка показателей. Выбор мощности первой и второй нагрузки.
41. Определение физической работоспособности по данным пробы PWC170 с использованием специфической нагрузки. Правила тестирования. Методика проведения варианта для легкоатлетов. Расчет и оценка показателей.
42. Определение физической работоспособности по данным пробы PWC170 с использованием специфической нагрузки. Правила тестирования. Методика проведения варианта для лыжников. Расчет и оценка показателей.
43. Определение МПК. Методы. Оценка результатов.
44. Тест Новакки. Методика проведения. Оценка результатов.
45. Тест Купера. Методика проведения, оценка результатов.
46. Особенности состояния системы дыхания тренированного спортсмена. Динамика объемных и вентиляционных показателей в условиях покоя и после выполнения физической нагрузки.
47. Спирография. Характеристика получаемых показателей и их динамика в связи со спортивным совершенствованием.
48. Медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта.
49. Методика выполнения функциональных проб внешнего дыхания: пробы Розенталя, Лебедева, Шафрановского. Оценка результатов.

50. Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценки состояния функциональных систем. Пробы с гипервентиляцией и с физической нагрузкой. Оценка полученных данных.
51. Внешние признаки утомления. Оценка утомления по выраженности признаков.
52. Переутомление. Причина и условия развития. Внешние признаки переутомления.
53. Перетренированность. Механизм развития, виды, стадии, признаки, двигательный режим и принципы лечения.
54. Гипертонические и гипотонические состояния у спортсменов, симптомы, двигательный режим.
55. Дистрофия миокарда вследствие хронического физического перенапряжения сердца у спортсменов. Признаки, двигательный режим.
56. Острое физическое перенапряжение. Понятие. Причины возникновения. Механизм развития острой сердечно-сосудистой недостаточности, симптомы, первая помощь.
57. Острое физическое перенапряжение. Понятие. Причины возникновения. Механизм развития печеночно-болевого синдрома, симптомы, первая помощь.
58. Гравитационный шок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
59. Ортостатический коллапс. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
60. Гипогликемическое состояние, гипогликемический шок. Причины, симптомы, неотложная помощь, профилактика.
61. Обморок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
62. Тепловые поражения. Виды, причины, признаки, неотложная помощь, профилактика.
63. Травма, понятие, классификация. Причины травм в спорте. Особенности спортивного травматизма.
64. Медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта.
65. Ранения, понятие, виды. Симптомы повреждений, оказание первой помощи и профилактика.
66. Переломы костей при занятиях спортом: классификация, признаки, оказание первой помощи.
67. Повреждение суставов при занятиях спортом. Вывихи: признаки, оказание первой помощи.
68. Повреждение связок при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
69. Повреждение мышц (растяжения и разрывы) при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
70. Повреждение сухожилий при занятиях спортом: механизм развития, типичная локализация, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
71. Паратенонит и тендовагинит крепящий: причины, типичная локализация, признаки, лечение.
72. Периостит от перенапряжения и травматический: сущность, типичная локализация, признаки, профилактика, двигательный режим и лечение.
73. Миозит острый, причины, механизм развития, признаки, лечение.
74. Солнечный удар: причины, механизм развития, признаки, первая помощь, профилактика.
75. Допинг и антидопинговый контроль. Понятия. Процедура антидопингового контроля.
76. Медицинские средства восстановления работоспособности спортсмена.
77. Физические средства восстановления работоспособности спортсмена.

### **Б1.В.03.02 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

#### **Практические задания:**

1. Составьте комплекс ЛФК и рассчитайте ИМТ для подростка, занимающегося в тренажерном зале 3 раза в неделю, ростом 189 см и весом 72 кг.

2. Предложите примерный комплекс занятиями лечебной физической культурой и коррекции массы тела подростка, не имеющего эндокринных нарушений ростом 168 см и весом 81 кг.

**Примерные вопросы к зачету по курсу**

1. ЛФК как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия.
2. История развития ЛФК. Цели и задачи ЛФК. Средства и методы ЛФК.
3. Основные механизмы действия физических упражнений. Клинико-физиологические основы ЛФК.
4. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм. Организация занятий ЛФК. Обязанности инструктора ЛФК.
5. Разработка схем занятий ЛФК. Оборудование и оснащение занятий ЛФК. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.
6. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК.
7. Гимнастические упражнения в ЛФК.
8. Дыхательные упражнения в ЛФК. Корректирующие упражнения в ЛФК.
9. Спортивно-прикладные упражнения в ЛФК. Принципы применения физических упражнений в ЛФК.
10. Дозировка физических упражнений в ЛФК. Выбор исходных положений в ЛФК.
11. Формы проведения занятий в ЛФК. Физиологическая кривая нагрузки – виды, оценка. Периоды ЛФК.
12. Вводный период ЛФК – основные характеристики.
13. Основной период ЛФК – основные характеристики.
14. Заключительный период ЛФК – основные характеристики.
15. Режимы двигательной активности больных в стационаре.
16. Режимы двигательной активности больных в санатории.
17. Показания к проведению ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.
18. Восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, с применением методики спортивного массажа.
19. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения I степени.
20. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения II степени.
21. ЛФК при гипертонической болезни.
22. ЛФК при инфаркте миокарда.
23. Теория спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта.
24. Щадяще-тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде.
25. Тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде.
26. Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
27. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
28. Методики ЛФК при бронхиальной астме.
29. Методики ЛФК при эмфиземе легких.
30. Методики ЛФК при пневмонии.
31. Методики ЛФК при плеврите.
32. Задачи ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
33. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
34. Методики ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
35. Средства и методы профилактики травматизма спортивной подготовки.
36. Методики ЛФК при желчнокаменной болезни.
37. Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта.
38. Методики ЛФК при опущении внутренних органов (спланхноптозе).
39. ЛФК при ожирении.

40. Классификация заболеваний мочевыводящей системы.
41. Этиопатогенез воспалительных заболеваний мочевыводящей системы.
42. Теория спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта.
43. Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.

### **Б1.В.03.03 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

#### **Примерные вопросы к зачету:**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Морфофункциональные изменения, происходящие в организме под влиянием занятий спортом.

Психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.

Диагностика состояния организма под влиянием занятий физическими упражнениями.

Что является задачами ОФП и СФП.

Создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности.

Специальная физическая подготовка.

Спортивная подготовка и спортивная тренировка.

Функциональное состояние спортсмена, его тренированность.

Психическая подготовка.

Средства спортивной подготовки.

Организация и структура отдельного тренировочного занятия.

Физиологический эффект разминки.

Физические нагрузки и их дозирование.

Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок.

Понятия общей и специальной физической подготовки.

Отличия понятий спортивная подготовка и спортивная тренировка.

Стороны подготовки спортсмена. 4. Средства спортивной подготовки.

Структура отдельного тренировочного занятия.

Роль разминки в тренировочном процессе.

Понятие «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на организм.

Внешние признаки утомления.

Виды и параметры физических нагрузок.

Интенсивность физических нагрузок.

Тренировочный эффект.

Зона умеренной интенсивности.

Зона средней интенсивности.

Зона большой интенсивности.

Зона высокой или предельной интенсивности.

ПАНО – порог анаэробного обмена.

Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок.

Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом.

Пиковая частота сердечных сокращений.

### **Б1.В.03.04 ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

**Примерные вопросы к экзамену:**

1. Понятие об адаптации. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам и ее основные функциональные эффекты. Функциональные резервы организма и возможности их использования.
2. Физиологическая классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы, по типу мышечной работы, по силе или мощности сокращений, по энергетической стоимости упражнений.
3. Физиологическая классификация спортивных упражнений по В.С. Фарфелю. Классификация упражнений избранного вида спорта.
4. Физиологическая характеристика максимальной и субмаксимальной зон относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Гравитационный шок, механизмы развития, способы предупреждения и ликвидации.
5. Физиологическая характеристика большой и умеренной зоны относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Гипогликемический шок, механизмы развития, способы предупреждения и ликвидации.
6. Физиологическая характеристика стереотипных физических упражнений, выполнение которых оценивается в баллах (с примерами из разных видов спорта).
7. Физиологическая характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства).
8. Физиологическая характеристика ациклических упражнений (силовые и скоростно-силовые упражнения). Позы и статические усилия. Феномен статического усилия. Натуживание и его влияние на дыхание, кровообращение, мышечную силу. Взрывные усилия.
9. Физиологическая характеристика предстартового состояния (механизмы возникновения, особенности функциональных изменений).
10. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
11. Физиологическая характеристика разминки (механизмы и особенности функциональных сдвигов, общая и специальные части разминки, сохранение эффектов разминки). Ее особенности в избранном виде спорта.
12. Физиологические закономерности и механизмы вработывания. Факторы, его определяющие.
13. «Мертвая точка» и «второе дыхание», механизмы возникновения этих состояний. Пути преодоления «мертвой точки».
14. Устойчивое состояние (понятие о кислородном запросе, потребление кислорода и кислородном долге). Виды устойчивого состояния и механизмы их возникновения.
15. Утомление, как биологический процесс (острое и хроническое, общее и локальное утомление). Признаки утомления. Чувство усталости. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
16. Современные представления о механизмах утомления и теории, объясняющие его возникновение.
17. Основные факторы утомления при упражнениях разного характера и мощности (циклические, ациклические и ситуационные упражнения, движения, оцениваемые в баллах). Проявления утомления в избранном виде спорта.
18. Восстановление и восстановительный период. Их физиологические закономерности. Кислородный долг (его компоненты) и восстановление энергетических запасов организма.
19. Особенности восстановления после спортивных упражнений различного характера. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых (И.М.Сеченов).

20. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков (условно-рефлекторные механизмы, двигательный динамический стереотип, экстраполяция, двигательная память, сенсорная афферентация).
21. Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка. Особенности формирования двигательного навыка в различных видах спорта.
22. Физиологические механизмы физического качества сила. Максимальная произвольная сила, центральные и периферические факторы, ее определяющие, влияние эмоций и мотиваций. Типы гипертрофии мышц. Физиологическое обоснование тренировки мышечной силы в избранном виде спорта.
23. Физиологические основы тренировки скоростно-силовых качеств. Взрывная сила и ее механизмы. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений.
24. Физиологические механизмы физического качества скорости (быстроты) движений и его проявлений (скрытый период двигательной реакции, время одиночного движения, темп движений).
25. Определение физического качества выносливость. Виды выносливости, роль генетических и средовых факторов в их развитии. Особенности проявления выносливости в избранном виде спорта.
26. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Изменения в системах внешнего дыхания, крови и кровообращения, системе микроциркуляции мышц. Максимальное потребление кислорода (величины, методы определения).
27. Физиологические основы развития физических качеств ловкость и гибкость.
28. Морфофункциональные показатели тренированности спортсменов в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартных (тестирующих) и предельных (соревновательных) нагрузок.
29. Факторы, определяющие и лимитирующие максимальное потребление кислорода. Порог анаэробного обмена и его использование в тренировочном процессе.
30. Физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом: принципы специфичности пороговых нагрузок, обратимости, цикличности и другие. Многолетняя тренировка как процесс формирования долговременной адаптации.
31. Морфофункциональные особенности женского организма, лимитирующие спортивную работоспособность и благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Менструальный цикл и его фазы (морфофункциональные «перестройки» в организме, влияние на спортивную работоспособность).
32. Влияние больших физических нагрузок на растущий и зрелый женский организм. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз менструального цикла.
33. Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств в детском, подростковом и юношеском возрасте. Возрастные особенности динамики состояний организма при спортивной деятельности.
34. Физиологические основы отбора и ориентации юных спортсменов. Значение генетического фактора и условий среды в прогнозировании спортивных результатов.
35. Влияние повышенной температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность (физические механизмы теплоотдачи и физиологические механизмы ее усиления).
36. Физиологические проявления тепловой адаптации спортсменов. Потери воды и солей в условиях повышенной температуры и влажности воздуха и их восполнение.
37. Физиологические особенности мышечной работы человека в условиях низкой температуры воздуха (лыжный и конькобежный спорт): изменения функций организма и особенности акклиматизации.
38. Влияние горных условий на организм человека. Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления.

39. Горная акклиматизация (адаптация к высоте) – изменения в составе крови, функции дыхания и кровообращения.
40. Спортивная работоспособность в среднегорье при выполнении скоростно-силовых упражнений и упражнений на выносливость и после возвращения на уровень моря.
41. Влияние биоритмов (циркадианных и др.) на работоспособность спортсменов. Физиологические изменения в организме при смене временных поясов.
42. Влияние водной среды на спортивную работоспособность (факторы, действующие на организм, особенности терморегуляции и функции сенсорных систем, систем внешнего дыхания и кровообращения).
43. Гипокинезия и ее влияние на организм человека. Физиологическое обоснование величин физических нагрузок в зрелом и пожилом возрасте.
44. Физиологическая характеристика влияния разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах и др.) на организм в зрелом и пожилом возрасте.
45. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная и утренняя гимнастика, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) в зрелом и пожилом возрасте.

#### **Б1.В.04 БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

##### **Примерные вопросы к зачету по биомеханике**

Предмет и метод биомеханики.

Общая и частные задачи биомеханики спорта.

Направления развития биомеханики

Кинематические, динамические, энергетические характеристики.

Программа положения тела

Методы регистрации и обработки кинематических, динамических, энергетических характеристик

Силы в движении человека

Биомеханические пары и цепи.

Биомеханика мышц.

Условия тяги мышц.

Биомеханическая система

Понятие «моторика человека».

Б/м характеристика силы, быстроты, выносливости, гибкости

Телосложение и моторика.

Онтогенез моторики.

Особенности моторики женщин.

Двигательные предпочтения

Циклы управления.

Перемещение информации.

Управление движениями в переменных условиях

Динамика вращательного движения.

Управление вращательным движением

Равновесие тела человека.

Сохранение и восстановление положения.

Движения на месте

Механизм отталкивания от опоры.

Шагательные движения.

Биодинамика бега, прыжков, ходьбы на лыжах, плавания

Полет спортивных снарядов.

Динамика и кинематика перемещающих движений.

Ударные действия

Показатели технической подготовленности.

Эффективность и освоенность спортивной техники.

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

### **Б1.В.05 СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ**

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены вопросами к зачету.

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:**

Выскажите свое мнение по вопросу:

1. Что такое метрология.
2. Каковы особенности спортивной метрологии.
3. Каковы задачи законодательной метрологии.
4. Что называют физической величиной
5. Чем отличаются основные и производные величины
6. Что называется единицей физической величины, а что ее значением.
7. Особенности проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
8. Особенности использования основных положений и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальных дидактических технологии.
9. Изложить свою точку зрения на классификацию величин.
10. Составить схему измерительной системы для регистрации биомеханических параметров в избранном виде спорта.
11. Понятие о шкале наименований.
12. Понятие о шкале порядка.
13. Понятие об интервальной шкале.
14. Понятие о шкале отношений.
15. Определить, какие шкалы используются для измерения параметров в избранном студентом виде спорта.
16. Способы контроля за технической подготовленностью.
17. Методы контроля за разносторонностью техники.
18. Методы контроля за тактическими действиями.
19. Способы контроля за телосложением спортсмена.
20. Способы контроля за скоростными качествами.
21. Способы контроля за силовыми качествами. Разновидности контроля и методы измерения.
22. Способы контроля за силовыми качествами без измерительных устройств.
23. Способы контроля за уровнем развития выносливости. Общие требования к контролю.
24. Способы контроля за гибкостью.
25. Способы контроля за ловкостью.
26. Способы контроля за объемом нагрузки.
27. Способы контроля за интенсивностью нагрузки.
28. Что такое норма в сфере физической культуры и спорта.
29. Какие существуют нормы в ФКиС.
30. Приведите примеры разрядных, индивидуальных, сопоставительных и должных норм в избранном виде спорта.
31. Что такое оценки и оценивание.
32. Что такое тестирование в сфере физической культуры и спорта.
33. Охарактеризуйте европейское тестирование.

34. Что такое аутентичность теста.
35. Охарактеризуйте американское тестирование.
36. Дайте определение информативности, надежности, согласованности, стабильности, эквивалентности теста.
37. Приведите примеры тестирования в сфере ФКиС.
38. Охарактеризуйте общепринятые тесты.
39. Что такое квалиметрия.
40. В чем заключается метод анкетирования.
41. Расскажите о видах анкетирования.
42. Что представляет собой метод экспертных оценок. Протокол заседания экспертной комиссии.
43. Что такое ранговое построение.
44. Дайте определение генеральной и выборочной совокупностям.
45. Что такое вероятность.
46. Что такое распределение.
47. Как осуществить организацию выборки.
48. Расскажите о параметрических и непараметрических критериях.
49. Понятие о статистически достоверных и недостоверных различиях.
50. Как определяется статистическое различие между выборками.
51. Расскажите последовательность применения t - критерию Стьюдента.

#### **Б1.В.06 СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены вопросами к зачету.

#### **Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:**

Выскажите свое мнение по вопросу:

1. Структура социологии ФК и С и ее функции.
2. В чем заключается суть социологии ФК и С как научной и учебной дисциплины?
3. Общество как социальная система и ее основные элементы.
4. Определите базовые понятия социологии ФК и С (социальное, культура, физическая культура, спортивная культура, система физического и спортивного воспитания, спорт).
5. Цель и задачи социологии физической культуры и спорта.
6. Перечислите функции социологии ФК и С.
7. Определите различия в происхождении и функционировании спорта и физического воспитания.
8. Опишите специфику использования накопленных в области физической культуры и спорта духовных ценностей, полученных знаний об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
9. Опишите специфику процесса организации и проведения туристско-экологических, туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятий для различных групп населения.
10. Дайте характеристику основных этапов развития социологии ФК и С в России и за рубежом
11. Охарактеризуйте специфические ценности физической культуры (воспитательные, познавательные, экономические).
12. В чем заключается суть единства биологического и социального в формировании физической культуры?
13. Социальные функции ФК.
14. Специфические функции спорта.

15. Раскройте различия в происхождении и функционировании физического воспитания и спорта.
16. Охарактеризуйте основные этапы развития общества и их связь с функционированием физической культуры.
17. Современные проблемы социологии ФК и С.
18. Охарактеризуйте содержание ценностного потенциала ФК и С.
19. Охарактеризуйте общественные ценности физической культуры (интеллектуальные, двигательные, мобилизационные, интенционные).
20. В чем заключается интегративная сущность валеологических ценностей ФК и С?
21. Обоснуйте преемственность идей Олимпизма, Олимпийской культуры и Олимпийского воспитания.
22. Государственные и общественные органы управления ФК и С в России.
23. Раскройте социализирующую роль спорта для общества и личности
24. Обоснуйте пути взаимодействия физической и спортивной культур.
25. Охарактеризуйте основные социальные противоречия, определяющие кризис спорта высших достижений.
26. Сформулируйте собственный прогноз развития спорта в XXI веке.
27. Социологический прогноз развития олимпийского движения
28. Социальные факторы, способствующие развитию физической культуры в современном обществе.
29. Проанализируйте отношение современной молодежи к физической культуре.
30. Назовите причины снижения ценностей любительского спорта и жизнеспособности профессионального спорта
31. Содержание и направления в деятельности СМИ по пропаганде ценностей ФК и С.
32. Факторы влияющие на адаптацию спортсменов после завершения спортивной карьеры.
33. Периодизация развития спортивной карьеры
34. Особенности социальной адаптации спортсменок
35. Охарактеризуйте основные методы сбора информации в социологии: наблюдение, эксперимент, опрос, анализ документов.
36. Дайте классификацию вопросов анкеты.
37. Охарактеризуйте различные виды социологического анкетирования
38. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды устного и письменного социологического опроса.

### **Б1.В.ДВ.01.01 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ВЫБОРУ**

#### **Б1.В.ДВ.01.01 ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

***Примерный перечень вопросов к экзамену:***

Текущая аттестация выполняется в форме экзамена.

В ходе занятий проводится текущая аттестация для оценки результатов освоения курса. Используются устные и письменные формы аттестации: контрольные и проверочные работы.

Контроль результатов промежуточной аттестации – тестирование.

***Примерный перечень вопросов к экзамену:***

1. Системная характеристика физической культуры.
2. Представление о сущности ФК ее роли и месте в системе общественных явлений.
3. Введение в предмет.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
5. Место физической культуры (ФК) в профессиональной деятельности специалиста.
6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.

7. Производственная физическая культура.
8. Физкультминутка.
9. Физкультурно-реабилитационные мероприятия.
10. Виды профессиональной деятельности специалистов по физической культуре.
11. Воспитательная деятельность педагога по физической культуре. Физкультурное воспитание.
12. Валеологическое воспитание.
13. Олимпийское воспитание.
14. Спортизированное физическое воспитание.
15. Патриотическое воспитание. Оздоровительно-коррекционная деятельность.
16. Планирование физического воспитания.
17. Перспективное планирование.
18. Требования к планированию в физическом воспитании.
19. Способностью.
20. Мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.
21. Целевая направленность педагогического процесса.
22. Всесторонность планирования задач педагогического процесса.
23. Учет закономерностей физического воспитания.
24. Конкретность планирования.
25. Планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций.
26. Методическая последовательность планирования.
27. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.
28. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.
29. Воспитание моральных принципов честной спортивной конкуренции.
30. Программа по физическому воспитанию. План-график. Рабочий (тематический) план. План-конспект урока (занятия).

### **Б1.В.ДВ.01.02 ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО СПОРТУ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

Текущая аттестация выполняется в форме экзамена.

Используются устные и письменные формы аттестации: контрольные и проверочные работы.

Контроль результатов промежуточной аттестации – тестирование.

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Обязанности тренера-преподавателя по видам спорта.
2. Обязанности берейтера.
3. Обязанности инструктора по спорту.
4. Обязанности фитнес-тренера.
5. Обязанности методиста по видам спорта.
6. Спортивная деятельность.
7. Планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций.
8. Общие положения технологии планирования в спорте.
9. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена.
10. Основные направления плана и программы тренировки.
11. Формирование мотивации к занятиям в избранном видом спорта.
12. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса.
13. Понятие честной спортивной конкуренции.
14. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки.

15. Документы планирования.
16. Подготовительный период.
17. Физкультурно-спортивной деятельности
18. Специальный этап подготовки.
19. Предсоревновательный этап.
20. Соревновательный период.
21. Классификация видов спорта.
22. Мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

### **Б1.В.ДВ.02.01 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

#### **Практические задания:**

1. Составить план тренировочного занятия и его проведение по оздоровительному бегу.
2. Составить программу по оздоровительному бегу для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
3. Составить план тренировочного занятия и его проведение по оздоровительной ходьбе.
4. Составить программу по оздоровительной ходьбе для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
5. **Примерные вопросы к зачету:**
  1. Оздоровительный бег.
  2. Польза, методы, тренировки.
  3. Помогает ли бег снизить лишний вес.
  4. Техника бега для начинающих при лишнем весе.
  5. Беговые занятия основаны на частоте, протяженности, интенсивности тренировок.
  6. Программа оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания.
  7. Пульсовые зоны для бега.
  8. Напряженности тренировок и их преимуществам.
  9. Преимущества оздоровительного бега и его влияние на организм.
  10. Сердечно-сосудистая система.
  11. Дыхательная система.
  12. Мышцы и суставы.
  13. Опорно-двигательный аппарат.
  14. Психологическое состояние.
  15. Противопоказания к занятиям бегом.
  16. С чего начать занятия оздоровительным бегом.
  17. Оздоровительный бег. Дозировка.
  18. Техника выполнения самомассажа.
  19. Оздоровительная ходьба.
  20. Процесс спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний.
  21. Вопросы для обсуждения: Быстрая ходьба идеально подходит для тренировки сердечной мышцы.
  22. Быстрая ходьба по своей сути является видом оздоровительной ходьбы. оздоровительная ходьба в зависимости от темпа бывает медленной, средней и быстрой.
  23. Средства оздоровительной легкой атлетики для формирования навыков здорового образа жизни.
  24. От чего зависимости темпа бега, ходьбы?
  25. Оздоровительная ходьба – профилактика вашего здоровья.
  26. Как влияет на возраст?

27. Какая от нее польза сосудам и суставам?
28. Средства и методы двигательной рекреации (оздоровительный бег и ходьба) для коррекции состояния здоровья с учетом их профессиональной деятельности.
29. Правильное дыхание.
30. Подбираем скорость ходьбы.
31. Благоприятное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека.
32. Дозировка.
33. Техника выполнения самомассажа. Методики спортивного массажа.
34. Восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.

### **Б1.В.ДВ.02.02 ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕСА**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

«Направления оздоровительной аэробики»

– «Гимнастическо-атлетическое направления»

Студенты выполняют на практических занятиях комплексы упражнений изученного направления (на выбор)

1. Составить план-конспекты тренировочных занятий по нетрадиционным видам физической активности.
2. Использовать разнообразные формы учебной деятельности на занятиях: доклады, выступления с показом презентации, работу в группах и парах, демонстрация элементов упражнений в целом и по частям.
3. Продумать дополнительные вопросы, выносимые на обсуждение по каждой теме.
4. Использовать на занятиях дополнительные материалы: наглядные пособия, плакаты, видеоматериалы, материалы из интернет-источников
5. Стимулировать студентов к творческой работе при подготовке самостоятельной работе.
6. Использовать разнообразные формы контроля знания: устные и письменные опросы, тестирования, показ заученных ранее подводящих упражнений, зачетная система, экзамен.
7. Западные нетрадиционные системы упражнений.
8. Атлетическая гимнастика.
9. Спортивная аэробика.
10. Гидроаэробика.
11. Стретчинг.
12. Шейпинг.
13. Восточные нетрадиционные системы упражнений.
14. Йога.
15. У-шу.
16. Цигун.
17. Нетрадиционные формы оздоровления дошкольников.
18. Влияние физических упражнений и корригирующей гимнастики для глаз на коррекцию зрительной системы.
19. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
20. Гимнастика дыхания и ее оздоровительный эффект.

### **Б1.В.ДВ.03.01 ШЕЙПИНГ**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой.

**Примерные вопросы к аттестации:**

На основе научно-методической литературы изучить следующие вопросы:

1. Возникновение и развитие шейпинга в России и зарубежом.
2. Развитие физических качеств на занятиях шейпингом.
3. Оборудование и инвентарь, используемые на занятиях шейпингом.
4. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности.
5. Принципы подбора упражнений в комплексы.

6. Подбор упражнений в зависимости от возраста занимающихся.
7. Дозирование и подбор упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
8. Анатомо-физиологические основы опорно-двигательный аппарат и движения при занятиях шейпингом.
9. Оценка физической подготовленности занимающихся шейпингом.
10. Контроль за весом тела на занятиях шейпингом.
11. Проблема питания и сбалансированной диеты занимающихся.
12. Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических санитарно-гигиенических особенностей в целях совершенствования природных данных.
13. Организация занятий шейпингом в группах с различной физической подготовленностью.
14. Роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
15. Травматизм и профилактика травматизма на занятиях шейпингом.

### **Практические задания:**

Студенты проводят на практических занятиях комплексы силовых упражнений направленные на различные группы мышц и стретчинг на оценку.

- Составить и написать комплекс силовых упражнений без предметов или с гантелями 10 - 12 упражнений).
- Составить и провести комплекс упражнений стретчинга, упражнений на расслабление (10 - 12 упражнений).
- Силовые упражнения.
- Стретчинг.

### **Б1.В.ДВ.03.02 ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой.

#### **Примерные вопросы к аттестации:**

1. Дыхательная гимнастика на тренажерах. Советы долгожителей
2. Все дыхательные гимнастики для здоровья тех, кому за...
3. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения.
4. Полное дыхание йогов.
5. Очищающее дыхание.
6. Дыхание по методу Бутейко. Уникальная дыхательная гимнастика от болезней.
7. Воспитание фонационного дыхания с использованием принципов дыхательной гимнастики "йоги".
8. Голосовое дыхание со звуком «ха».
9. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой
10. Как справиться с хроническими заболеваниями и укрепить организм.
11. Альтернативное дыхание.
12. Дыхательная гимнастика и упражнения цигун для снижения веса и улучшения обмена веществ.

Оценивается контроль по изученным темам:

1. Составить и написать комплекс дыхательных упражнений по системе Стрельниковой.
2. Составить и провести комплекс упражнений по системе «Пилатес».
- Полное дыхание.
- Очищающее дыхание.
- Голосовое дыхание.
- Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.
- Дыхание Бутейко.
- Пилатес.

- Альтернативное дыхание.
- Цигун.

Студенты проводят на практических занятиях комплексы дыхательных упражнений (на выбор) на оценку.

### **Б1.В.ДВ.04.01 ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

#### **Примерные вопросы к экзамену:**

1. В каком веке зарождается профессиональный спорт.
2. Потребность в регулярных занятиях физической культурой.
3. Средства и методы воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения.
4. Положения теории физической культуры в образовательном процессе
5. Средства и методы формирования у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности обучающихся.
6. Мотивация рекреационной деятельности.
7. Коммуникативные и организаторские способности.
8. Профессиональный коммерческий спорт, профессиональный клуб, спортивные спонсоры Профессиональный спорт.
9. Феномен игры в античной культуре.
10. Спорт его значение в системе профессионального спорта.
11. Современный спорт и олимпийское движение.
12. Любительского спорта и его виды.
13. Международный Олимпийский комитет МОК.
14. Олимпийские игры и профессиональный спорт.
1. Воспитания патриотизма.
2. Профилактика девиантного поведения.
3. Формирование здорового образа жизни.
15. Потребность в регулярных занятиях физической культурой.
16. Особенности профессионального спорта на Западе.
17. От Нового Времени к современности: игра как спорт. Физическая культура и спорт.
18. В процессе занятия физическими упражнениями повышается.
19. Индивидуальность в спорте.
20. Педагоги в спорте. Физкультурное движение.
21. Физическая подготовка и физическая подготовленность.
22. Физическое совершенство в спорте и физическая работоспособность.
23. Спорт в современной России и профессионализация спорта.
24. Задачи физического воспитания. Специфические принципы физического воспитания.
25. Реализация профессиональных функций учителем физической культуры.
26. Главный ожидаемый результат деятельности учителя физической культуры.
27. Физкультурное образование. Физическое развитие.
28. Спортивное дело в России в наши дни.
29. Современное появления профессионального спорта в России.
30. Средства и методы воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения.
31. Положения теории физической культуры в образовательном процессе
32. Средства и методы формирования у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности обучающихся.
33. Мотивация рекреационной деятельности.
34. Коммуникативные и организаторские способности.
35. Профессиональная спортивная деятельность.
36. Правовое регулирование профессионального спорта.
37. Чем обусловлено значительное удорожание спортивных соревнований.
38. Профессиональный коммерческий спорт в России: история и современность.

39. Профессиональный коммерческий спорт, профессиональный клуб, спортивные спонсоры.

### **Б1.В.ДВ.04.02 ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

#### **Экзаменационные вопросы:**

1. Олимпийское движение.
2. История возникновения Олимпийского движения.
3. Пьер де Кубертен и олимпийская идея.
4. Возрождение Олимпийских игр.
5. Современные средства физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
6. Современное олимпийское движение.
7. Международное олимпийское движение.
8. Пьер де Кубертен и олимпийская идея.
9. Возрождение Олимпийских игр.
10. Воспитания патриотизма.
11. Профилактики девиантного поведения.
12. Формирование здорового образа жизни.
13. Потребность в регулярных занятиях физической культурой.
14. Летние Олимпийские игры.
15. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
16. Олимпийское движение и духовные ценности, приобретенные знания при воспитании патриотизма и профилактики девиантного поведения.
17. Олимпийское движение в современном мире при формировании здорового образа жизни.
18. Как построить образовательный процесс, на основе положений теории физической культуры применяя опыт олимпийского движения.
19. Формирование мотивации к рекреационной деятельности используя опыт олимпийского движения в современном мире.
20. Организация и функционирование международного олимпийского движения.
21. Планирование тренировочного и соревновательного процесса в спорте высших достижений.
22. Россия в олимпийской истории.
23. Олимпийских игр для решения гуманистических, общесоциальных задач.
24. Россия в олимпийской истории.
25. Российский Олимпийский Комитет.
26. Олимпийские игры Сочи-2014 как масштабное PR-событие.
27. Спорт высших достижений и современного олимпийского движения.
28. Олимпийское движение, проблемы гуманизации спорта высших достижений.
29. Международное олимпийское движение.
30. Этапы возрождения олимпийских идей в обществе.
31. Возникновение Международного Олимпийского движения.
32. Возникновение Олимпийской хартии.
33. Олимпийские игры современности и перспективы их дальнейшего совершенствования.
34. Генезис олимпизма и современного олимпийского движения.
35. Пьер де Кубертен и олимпийская идея.
36. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
37. Профилактика девиантного поведения.
38. История международного олимпийского движения.

39. Основоположник современного олимпийского движения Пьер де Кубертен и основные этапы его жизненного пути.
40. Основоположник современного олимпийского движения Пьер де Кубертен и основные этапы его жизненного пути.
41. Парижский конгресс о возрождении Олимпийских игр.
42. История проведения Олимпиад.
43. Международный Олимпийский Комитет (МОК).
44. Олимпийская Хартия. Духовные ценности.
45. Воспитания патриотизма.
46. Формирования здорового образа жизни.
47. Физическая культура и потребность в регулярных занятиях.
48. Содержание Олимпийской хартии.
49. Определение места проведения Олимпийских игр.
50. Россия в олимпийской истории.
51. Походы и путешествия в эпоху средневековья.
52. Проблемы сохранения объектов культурного наследия в России.

### **Б1.В.ДВ.05.01 АКВААЭРОБИКА**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

#### **Примерные вопросы к зачету:**

1. Комплексы упражнений оздоровительной направленности.
2. Комплексы упражнений направленные на развитие силы, выносливости, ловкости.
3. Упражнения с использованием специального оборудования.
4. Восстановительные мероприятия.
5. Свободное плавание с нестандартным оборудованием.
6. Специальные дыхательные упражнения.
7. Растяжка мышц.
8. Аквааэробика как оздоровительное плавание.
9. Организации и проведения соревнований по аквааэробике.
10. Характеристика оздоравливающих свойств водной среды.
11. Аквааэробика эффективная тренировка в воде.
12. Обучение занимающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
14. Проведение занятий по аквааэробике используются следующие группы упражнений: для освоения с водной средой, для освоения и совершенствования навыка плавания, игры на воде, аэробной направленности, для развития силовых способностей, для развития гибкости, упражнения на расслабление.
15. История развития и преимущества аквааэробики как направления фитнеса.
16. Характеристика оздоравливающих свойств водной среды.
17. Особенности аэробных и анаэробных нагрузок, катаболических и анаболических тренировок, энергообмена в мышцах при физической нагрузке.
18. Аквааэробика как эффективная тренировка в воде на укрепление всех групп мышц и особенно мышц брюшного пресса и спины.
19. Восстановительные мероприятия.

### **Б1.В.ДВ.05.02 ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

#### **Примерные вопросы к зачету:**

1. Характеристика понятия кондиционной (оздоровительной) тренировки, ее цель и задачи.

2. Типы нагрузки оздоровительных занятий.
3. Интенсивность нагрузки оздоровительных занятий.
4. Фитнесс-программы и их классификация.
5. Структура и содержание фитнес-программ.
6. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика):
  - Виды аэробики I категории
  - Виды аэробики II категории
7. Аквафитнесс.
8. Типы высшей нервной деятельности.
9. Стресс и фитнес.
10. Профессионализм инструктора групповых занятий.
14. Форма занятий.
15. Подготовка инструктора к занятиям.
16. Общие принципы проведения разминки.
17. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности.
18. Рациональное построение групповых занятий.
19. Этапы обучения.
19. Учет потребностей занимающихся.
21. На что направлена персональная тренировка.
22. В чем преимущества персонального тренинга, а в чем недостатки.
20. С помощью анализа каких параметров проводится оценка состояния здоровья клиентов в оздоровительном фитнесе.
21. Используя анкету оценки состояния здоровья проведите анализ своего состояния здоровья.
22. Общая характеристика оздоровительного плавания.
26. Основные требования кондиционной тренировки.
27. Основные методические рекомендации проведения оздоровительной физической тренировки.
28. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика): - Виды аэробики III категории - Виды аэробики IV категории.
29. Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики
30. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности.
31. Шейпинг.
32. Общение. Виды общения.
33. Коммуникация. Способы коммуникации.
34. Искусство коммуникации (методические приемы).
35. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности.
36. Компонент занятия, направленный на развитие мышечной силы и выносливости мышц.
37. Компонент занятия, направленный на развитие гибкости.
39. Компонент занятия, направленный на релаксацию и визуализацию.
40. Игры и развлечения на воде соревновательной направленности.
41. Примерное содержание компонентов группового фитнес-занятия.
42. Компоненты группового занятия и количество отводимого на них времени.
43. Выбор соответствующих упражнений.
44. Выбор соответствующих методов преподавания.
45. Суть консультирования в персональном тренинге.
46. Раскройте фазовый характер процесса планирования занятий в персональной тренировке.
47. Используя таблицу 8 оцените влияние регулярной двигательной активности на факторы риска заболеваний.

48. Методика проведения занятий по оздоровительному плаванию».
49. Средства и методы оздоровительного плавания.
50. Организация и планирование занятий по оздоровительному плаванию с различным контингентом занимающихся.
51. Чем понятие «кондиционная тренировка» отличается от понятий: «оздоровительная физическая культура», «оздоровительный фитнес», «физический фитнес».
52. Приведите примеры видов оздоровительных занятий и обоснуйте их на каждый тип нагрузки.
53. Раскройте физиологическое содержание понятий: «пороговая нагрузка», «оптимальная нагрузка», «пиковая нагрузка», «сверхнагрузка».

**Практические задания:**

1. Составить комплекс упражнений по оздоровительному плаванию.
2. Составить комплекс упражнений по лечебному плаванию.
3. Составить комплекс упражнений по оздоровительному плаванию на тему «Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде».
4. Составить комплекс упражнений по оздоровительному плаванию на тему «Игры, способствующие овладению навыками погружения головы в воду».
5. Составить комплекс упражнений по оздоровительному плаванию на тему «Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду».
6. Составить комплекс упражнений по оздоровительному плаванию на тему «Игры, способствующие овладению навыком дыхания».

### **Б1.В.ДВ.06.01 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

***Примерный перечень вопросов к экзамену:***

1. . Массовые, вольные, поточные, пирамидковые упражнения.
2. Построения и перестроения.
3. Групповые и сольные выступления
4. Методы и приемы разработки композиционно-постановочного плана.
2. Анализ, расчет и способы построения рисунка.
3. Особенности разработки массового номера.
4. Сольные и групповые (вставные номера) в композиции.
5. Особенности разработки заключительной части (финал, уход)
6. Сценарно-режиссерский замысел.
7. Идеино-тематическая основа сценарно-художественного представления.
8. План-сценарий массового выступления.
9. План-сценарий отдельного эпизода
10. Основные подходы к соединению музыки и движений.
11. Основы музыкальной грамоты.
12. Структура музыкальных произведений.
13. Составление двигательных композиций
14. Формы организаций.
15. Репетиционные площадки.
16. Отбор и комплектование участников СММ.
17. Подготовка реквизита и конструкций.
18. Планирование репетиционной работы.

### **Б1.В.ДВ.06.02 ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТОЙ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

***Примерный перечень вопросов к экзамену:***

1. . Детские подвижные игры.

2. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.
3. Теоретическая подготовка юных спортсменов.
4. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей.
2. Гимнастика в режиме для школьников.
3. Методика преподавания физической культуры.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Оздоровление детей в организованных коллективах.
6. ОФП в легкой атлетике, характеристика вида, особенности.
7. ОФП в гимнастике характеристика вида, особенности.
8. ОФП в игровых видах спорта. характеристика вида, особенности.
9. ОФП на свежем воздухе.
10. ОФП в единоборствах характеристика вида, особенности.
11. ОФП в водных видах спорта характеристика вида, особенности.
12. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.
13. Спортивная форма. Гигиенические требования.
14. Принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.
15. Режим дня и режим питания, гигиена сна.
16. значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
17. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений на растяжку.
18. Оздоровительный бег. Специально беговые упражнения.
19. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря.
20. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

#### **Б1.В.ДВ.07.01 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета(2), зачета с оценкой(2) и защита курсовой работы.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в виде вопросов к зачету.

**Примерные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:**

*Подвижные игры*

Составить 4 учебных карточки из предложенных 10 тем

1. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей младшего школьного возраста.
2. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей среднего школьного возраста.
3. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей старшего школьного возраста.
4. Составить учебную карточку по подвижной игре для занятий легкой атлетикой.
5. Составить учебную карточку по подвижной игре для занятий гимнастикой.
6. Составить учебную карточку по подвижной игре с прыжками.
7. Составить учебную карточку по подвижной игре на снегу.
8. Составить учебную карточку по подвижной игре на катке.
9. Составить учебную карточку по подвижной игре переходной к спортивной.
10. Составить учебную карточку по подвижной игре для внеурочной формы занятий.

*Волейбол*

По теоретическому курсу – в объеме программы.

По практике – умение выполнять основные приемы игры: передачу сверху, прием снизу, подачу верхнюю прямую или нижнюю прямую, прямой нападающий удар, умение вести двухстороннюю игру в волейбол с соблюдением правил.

По учебной практике – в объеме программы.

По судейству соревнований – выполнение обязанностей первого и второго судьи.

Выполнение нормативов по технике игры:

- 1) подача мяча любым способом на точность в зоны 1, 6, 5 по одному разу учитывается количество попаданий: 3 попадания – «отлично», 2 – «хорошо», 1 – «удовлетворительно»;
- 2) передача мяча над собой не ниже 1 м, не выходя из круга диаметром 3 м : 20 передач – «отлично», 15 – «хорошо», 10 – «удовлетворительно»;
- 3) прием мяча снизу двумя руками с ударом в стену: 10 – «отлично», 7 – «хорошо», 5 – «удовлетворительно»;
- 4) нападающий удар (по две попытки в правую и левую половину площадки): 4 – «отлично», 3 – «хорошо», 1 – «удовлетворительно».

### ***Зачетные нормативы по технике игры в баскетбол***

1. Передача мяча в парах в движении.

2. Бросок в движении после ведения. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.

*Оценка норматива:*

1. 5 повторений 3 попадания.

2. 10 штрафных бросков. Оценка норматива  
– 4 попадания.

3. Броски со средней дистанции. Оценка норматива  
– 5 повторений 3 попадания

4. Техника ведения мяча.

2. Броски с точек

– из 10 бросков 5 попаданий.

5. Штрафные броски

– из 10 бросков 5 попаданий.

6. Двухсторонняя игра.

### *Легкая атлетика*

1. Воспитание физических качеств у легкоатлетов.

2. Методика тренировки в беге на выносливость.

3. Методика тренировки в метаниях.

4. Методика тренировки в прыжках.

5. Методика занятий по легкой атлетике с женщинами.

6. Методика тренировки в беге на короткие дистанции.

7. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой, их оборудование и эксплуатация.

8. Организация и проведение соревнований по бегу на выносливость. Правила соревнований.

9. Особенности тренировки барьеристов.

10. Организация и проведение соревнований по метаниям. Правила соревнований.

11. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Правила соревнований.

12. Подготовка легкоатлетов как непрерывный многолетний процесс.

13. Подготовительный период. Задачи, средства и методы тренировок в данный период.

14. Предсоревновательный и соревновательный период. Роль тактической подготовки.

15. Анализ техники и методика обучения тройного прыжка с разбега.

16. Методика развития силы и выносливости.

17. Анализ техники и методика обучения диска.

18. Методика развития быстроты и координационных способностей.
19. Средства повышения тренированности.
20. Общая физическая подготовка бегунов.
21. Особенности занятий и методика проведения урока по легкой атлетике в школе.
22. Значение психологической подготовки легкоатлетов.
23. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
24. Основные задачи обучения технике метания диска (5 задач).
25. Тактическая и техническая подготовка бегуна на средние и длинные дистанции.
26. Средства и методы подготовки легкоатлетов. Основные принципы подготовки легкоатлетов.
27. Основные ошибки, возникающие при обучении технике бега на короткие, средние и длинные дистанции и способы их устранения.
28. Основные ошибки, возникающие при обучении технике толкания ядра и способы их устранения.
29. Основные ошибки, возникающие при обучении технике метания копья и способы их устранения.
30. Основные ошибки, возникающие при обучении технике прыжков в длину с разбега и способы их устранения.

### **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ:**

1. Курсовая работа выполняется на листах формата А4 в компьютерном варианте. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, правое – 3 см, левое – 1,5 см, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1,5, абзац – 1,25, выравнивание по ширине. Объем реферата 10-15 листов. Графики, рисунки, таблицы обязательно подписываются (графики и рисунки снизу, таблицы сверху) и располагаются в приложениях в конце работы, в основном тексте на них делается ссылка. Например: (см. приложение (порядковый номер)).
2. Нумерация страниц обязательна. Номер страницы ставится в правом верхнем углу страницы. **Титульный лист** не нумеруется и оформляется в соответствии с **Приложением** (см. ниже).
3. Готовая работа должна быть скреплена папкой скоросшивателем или с помощью дырокола. Работы в файлах, скрепленные канцелярскими скрепками приниматься не будут.
4. Работа сдается преподавателю в указанный срок.
5. Работа не будет зачтена в следующих случаях:
6. а) при существенных нарушениях правил оформления (отсутствует содержание или список литературы, нет сносок, номеров страниц и т.д.)  
б) из-за серьезных недостатков в содержании работы (несоответствие структуры работы ее теме, неполное раскрытие темы, использование устаревшего фактического материала).  
Возвращенный студенту работа должна быть исправлена в соответствии с рекомендациями преподавателя.
7. Студент, не получивший зачет по курсовой работе, к экзамену или зачету не допускается.
8. **При написании курсовой работы необходимо следовать следующим правилам:**
9. Раскрытие темы курсовой работы предполагает наличие нескольких источников (как минимум 4-5 публикаций, монографий, справочных изданий, учебных пособий) в качестве источника информации.
10. Подготовка к написанию курсовой работы предполагает внимательное изучение каждого из источников информации и отбор информации непосредственно касающейся избранной темы. На этом этапе работы важно выделить существенную информацию, найти смысловые абзацы и ключевые слова, определить связи между ними.
11. **Содержание** курсовой работы ограничивается 2-3 главами, которые подразделяются на параграфы (§§).

12. Сведение отобранной информации непосредственно в текст курсовой работы, должно быть выстроено в соответствии с определенной логикой. Курсовая работа состоит из трех частей: введения, основной части, заключения;

- а) **во введении** логичным будет обосновать выбор темы курсовой работы.
- актуальность (почему выбрана данная тема, каким образом она связана с современностью?);
- цель (должна соответствовать теме курсовой работы);
- задачи (способы достижения заданной цели), отображаются в названии параграфов работы;

б) **в основной части** дается характеристика и анализ темы курсовой работы, и далее – сжатое изложение выбранной информации в соответствии с поставленными задачами.

в) **заключение** содержит те подвыводы по главам. Однако прямая их переписка нежелательна; выгодно смотреться заключение, основанное на сравнении. Например, сравнение типов политических партий, систем, идеологий и др. Уместно высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему.

**Список использованной литературы.** В списке указываются только те источники, на которые есть ссылка в основной части реферата. Ссылка в основном тексте оформляется двумя способами:

в квадратных скобках в самом тексте после фразы [3, с. 52], где первая цифра № книги по списку использованной литературы, вторая цифра - № страницы с которой взята цитата.

- Библиографическое описание книги в списке использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТ, (фамилия, инициалы автора, название работы, город издания, издательство, год издания, общее количество страниц).

- При использовании материалов из сети ИНТЕРНЕТ необходимо оформить ссылку на использованный сайт.

*Книга одного автора*

Рузавин Г. И. Научная теория: Логико-методологический анализ.- М.: Мысль, 1978.- 237 с.

*Книга двух, трех и более авторов*

Планирование, организация и управление транспортным строительством/А. М. Коротаев,Т. А.Беляев [и др.]; под ред. А. М. Коротаева. – М.: Транспорт, 1999.- 276 с.

*Сборник одного автора*

Методологические проблемы современной науки / Сост. А. Т. Москаленко.-М.: Политиздат, 2006.- 295 с.

*Сборник с коллективным автором*

Непрерывное образование как педагогическая система: сб. науч.тр./ Научно-исслед. НИИ высшего образования/ Отв.ред. Н. Н. Нечаев.- М.: НИИВО, 1995.- 156 с.

*Статья из газеты или журнала*

Егорова Е. Портрет делового человека/ Е .Егорова //Деловой мир. – 1993.- № 6.- с. 12-13.

*Титульный лист (см. приложение)*

**Приложение**

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

Направление 49.03.01  
Физическая культура  
Курс 4, группа ЗТРЕН-41-17

ФИО

## НАЗВАНИЕ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование»

Научный руководитель:  
научная степень, научное звание  
ФИО

Работа допущена к защите \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
Дата защиты \_\_\_\_\_  
Оценка \_\_\_\_\_

Уфа, 20...

### **Б1.В.ДВ.07.02 «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета(2), зачета с оценкой(2) и защита курсовой работы.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в виде вопросов к зачету.

**Примерные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:**

*Подвижные игры*

Составить 4 учебных карточки из предложенных 10 тем

11. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей младшего школьного возраста.

12. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей среднего школьного возраста.

13. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей старшего школьного возраста.

14. Составить учебную карточку по подвижной игре для занятий легкой атлетикой.

15. Составить учебную карточку по подвижной игре для занятий гимнастикой.
16. Составить учебную карточку по подвижной игре с прыжками.
17. Составить учебную карточку по подвижной игре на снегу.
18. Составить учебную карточку по подвижной игре на катке.
19. Составить учебную карточку по подвижной игре переходной к спортивной.
20. Составить учебную карточку по подвижной игре для внеурочной формы занятий.

#### Волейбол

По теоретическому курсу – в объеме программы.

По практике – умение выполнять основные приемы игры: передачу сверху, прием снизу, подачу верхнюю прямую или нижнюю прямую, прямой нападающий удар, умение вести двухстороннюю игру в волейбол с соблюдением правил.

По учебной практике – в объеме программы.

По судейству соревнований – выполнение обязанностей первого и второго судьи.

Выполнение нормативов по технике игры:

- 1) подача мяча любым способом на точность в зоны 1, 6, 5 по одному разу учитывается количество попаданий: 3 попадания – «отлично», 2 – «хорошо», 1 – «удовлетворительно»;
- 2) передача мяча над собой не ниже 1 м, не выходя из круга диаметром 3 м : 20 передач – «отлично», 15 – «хорошо», 10 – «удовлетворительно»;
- 3) прием мяча снизу двумя руками с ударом в стену: 10 – «отлично», 7 – «хорошо», 5 – «удовлетворительно»;
- 4) нападающий удар (по две попытки в правую и левую половину площадки): 4 – «отлично», 3 – «хорошо», 1 – «удовлетворительно».

#### **Зачетные нормативы по технике игры в баскетбол**

1. Передача мяча в парах в движении.

2. Бросок в движении после ведения. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.

Оценка норматива:

1. 5 повторений 3 попадания.

2. 10 штрафных бросков. Оценка норматива  
-4 попадания.

3. Броски со средней дистанции. Оценка норматива  
-5 повторений 3 попадания

4. Техника ведения мяча.

2. Броски с точек

-из 10 бросков 5 попаданий.

5. Штрафные броски

– из 10 бросков 5 попаданий.

6. Двухсторонняя игра.

#### Легкая атлетика

31. Воспитание физических качеств у легкоатлетов.

32. Методика тренировки в беге на выносливость.

33. Методика тренировки в метаниях.

34. Методика тренировки в прыжках.

35. Методика занятий по легкой атлетике с женщинами.

36. Методика тренировки в беге на короткие дистанции.

37. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой, их оборудование и эксплуатация.

38. Организация и проведение соревнований по бегу на выносливость. Правила соревнований.

39. Особенности тренировки барьеристов.

40. Организация и проведение соревнований по метаниям. Правила соревнований.

41. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Правила соревнований.

42. Подготовка легкоатлетов как непрерывный многолетний процесс.
43. Подготовительный период. Задачи, средства и методы тренировок в данный период.
44. Предсоревновательный и соревновательный период. Роль тактической подготовки.
45. Анализ техники и методика обучения тройного прыжка с разбега.
46. Методика развития силы и выносливости.
47. Анализ техники и методика обучения диска.
48. Методика развития быстроты и координационных способностей.
49. Средства повышения тренированности.
50. Общая физическая подготовка бегунов.
51. Особенности занятий и методика проведения урока по легкой атлетике в школе.
52. Значение психологической подготовки легкоатлетов.
53. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
54. Основные задачи обучения технике метания диска (5 задач).
55. Тактическая и техническая подготовка бегуна на средние и длинные дистанции.
56. Средства и методы подготовки легкоатлетов. Основные принципы подготовки легкоатлетов.
57. Основные ошибки, возникающие при обучении технике бега на короткие, средние и длинные дистанции и способы их устранения.
58. Основные ошибки, возникающие при обучении технике толкания ядра и способы их устранения.
59. Основные ошибки, возникающие при обучении технике метания копья и способы их устранения.
60. Основные ошибки, возникающие при обучении технике прыжков в длину с разбега и способы их устранения.

#### **Требования к оформлению курсовой работы:**

Курсовая работа выполняется на листах формата А4 в компьютерном варианте. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, правое – 3 см, левое – 1,5 см, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1,5, абзац – 1,25, выравнивание по ширине. Объем реферата 10-15 листов. Графики, рисунки, таблицы обязательно подписываются (графики и рисунки снизу, таблицы сверху) и располагаются в приложениях в конце работы, в основном тексте на них делается ссылка. Например: (см. приложение (порядковый номер).

Нумерация страниц обязательна. Номер страницы ставится в правом верхнем углу страницы. **Титульный лист** не нумеруется и оформляется в соответствии с **Приложением** (см. ниже).

Готовая работа должна быть скреплена папкой скоросшивателем или с помощью дырокола. Работы в файлах, скрепленные канцелярскими скрепками приниматься не будут.

Работа сдается преподавателю в указанный срок.

Работа не будет зачтена в следующих случаях:

а) при существенных нарушениях правил оформления (отсутствует содержание или список литературы, нет сносок, номеров страниц и т.д.)

б) из-за серьезных недостатков в содержании работы (несоответствие структуры работы ее теме, неполное раскрытие темы, использование устаревшего фактического материала).

Возвращенный студенту работа должна быть исправлена в соответствии с рекомендациями преподавателя.

Студент, не получивший зачет по курсовой работе, к экзамену или зачету не допускается.

**При написании курсовой работы необходимо следовать следующим правилам:**

Раскрытие темы курсовой работы предполагает наличие нескольких источников (как минимум 4-5 публикаций, монографий, справочных изданий, учебных пособий) в качестве источника информации.

Подготовка к написанию курсовой работы предполагает внимательное изучение каждого из источников информации и отбор информации непосредственно касающейся избранной темы. На этом этапе работы важно выделить существенную информацию, найти смысловые абзацы и ключевые слова, определить связи между ними.

**Содержание** курсовой работы ограничивается 2-3 главами, которые подразделяются на параграфы (§§).

Сведение отобранной информации непосредственно в текст курсовой работы, должно быть выстроено в соответствии с определенной логикой. Курсовая работа состоит из трех частей: введения, основной части, заключения;

- а) **во введении** логичным будет обосновать выбор темы курсовой работы.
- актуальность (почему выбрана данная тема, каким образом она связана с современностью?);
- цель (должна соответствовать теме курсовой работы);
- задачи (способы достижения заданной цели), отображаются в названии параграфов работы;

б) **в основной части** дается характеристика и анализ темы курсовой работы, и далее – сжатое изложение выбранной информации в соответствии с поставленными задачами.

в) **заключение** содержит те подвыводы по главам. Однако прямая их переписка нежелательна; выгодно смотреться заключение, основанное на сравнении. Например, сравнение типов политических партий, систем, идеологий и др. Уместно высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему.

**Список использованной литературы.** В списке указываются только те источники, на которые есть ссылка в основной части реферата. Ссылка в основном тексте оформляется двумя способами:

в квадратных скобках в самом тексте после фразы [3, с. 52], где первая цифра № книги по списку использованной литературы, вторая цифра - № страницы с которой взята цитата.

- Библиографическое описание книги в списке использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТ, (фамилия, инициалы автора, название работы, город издания, издательство, год издания, общее количество страниц).

- При использовании материалов из сети ИНТЕРНЕТ необходимо оформить ссылку на использованный сайт.

*Книга одного автора*

Рузавин Г. И. Научная теория: Логико-методологический анализ.- М.: Мысль, 1978.- 237 с.

*Книга двух, трех и более авторов*

Планирование, организация и управление транспортным строительством/А. М. Коротаев,Т. А.Беляев [и др.]; под ред. А. М. Коротаева. – М.: Транспорт, 1999.- 276 с.

*Сборник одного автора*

Методологические проблемы современной науки / Сост. А. Т. Москаленко.-М.: Политиздат, 2006.- 295 с.

*Сборник с коллективным автором*

Непрерывное образование как педагогическая система: сб. науч.тр./ Научно-исслед. НИИ высшего образования/ Отв.ред. Н. Н. Нечаев.- М.: НИИВО, 1995.- 156 с.

*Статья из газеты или журнала*

Егорова Е. Портрет делового человека/ Е .Егорова //Деловой мир. – 1993.- № 6.- с. 12-13.

*Титульный лист (см. приложение)*

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

Направление 49.03.01

Физическая культура

Курс 4, группа ЗТРЕН-41-17

ФИО

**НАЗВАНИЕ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование»

Научный руководитель:

научная степень, научное звание

ФИО

Работа допущена к защите \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Уфа, 20...

### **Б1.В.ДВ.08.01 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ФИТНЕС-ТРЕНЕРА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

#### ***Примерная тематика вопросов к зачету:***

1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
2. Анализ деятельности фитнес-тренера
3. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
4. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
5. Анализ состояния и перспектив развития фитнес индустрии.
6. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
7. Разработать план тренировочного занятия направленного на развитие базового двигательного качества в фитнес клубе.
8. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
9. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
10. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Теоретические основы двигательной рекреации. Тренировка оздоровительной направленности.
12. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
13. Теоретические основы двигательной рекреации.
14. Двигательная рекреации для коррекции состояния обучающихся.
15. Физическая рекреация как вид физической культуры.
16. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
17. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
18. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
19. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
20. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
21. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
22. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
23. Тренировка оздоровительной направленности.
24. Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий.
25. Совершенствование нервной регуляции, подвижность и уравновешенность нервных процессов.
26. Активация обменных процессов, повышение ферментативной активности аэробных и анаэробных процессов.
27. Адекватность нагрузки (по объему и мощности) функциональному состоянию организма, направленность нагрузки, систематичность. Тип нагрузки.

28. Величина и сила воздействия.
29. Интенсивность нагрузки.
30. Оздоровительная программа.
31. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
32. Сбалансированное питание.
33. Режим питания.
34. Энергозатраты.
35. Психические состояния.
36. Методы регуляции психических состояний. Функциональная музыка как средство регуляции психического состояния.
37. Методы опосредованного влияния на психическое состояние.
38. Самоуправление психическим состоянием.
39. Аутогенная тренировка.
40. Разработать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.

### **Б1.В.ДВ.08.02 ОСНОВЫ ТРЕНЕРСКОГО МАСТЕРСТВА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

#### ***Примерная тематика вопросов к зачету:***

1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
2. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
3. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
4. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
5. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
6. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
7. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
8. Теоретические основы двигательной рекреации. Тренировка оздоровительной направленности.
9. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
10. Теоретические основы двигательной рекреации.
11. Двигательная рекреации для коррекции состояния обучающихся.
12. Физическая рекреация как вид физической культуры.
13. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
14. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
15. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
16. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.

17. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
18. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
19. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
20. Тренировка оздоровительной направленности.
21. Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий.
22. Совершенствование нервной регуляции, подвижность и уравновешенность нервных процессов.
23. Активация обменных процессов, повышение ферментативной активности аэробных и анаэробных процессов.
24. Адекватность нагрузки (по объему и мощности) функциональному состоянию организма, направленность нагрузки, систематичность. Тип нагрузки.
25. Величина и сила воздействия.
26. Интенсивность нагрузки.
27. Оздоровительная программа.
28. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
29. Сбалансированное питание.
30. Режим питания.
31. Энергозатраты.
32. Психические состояния.
33. Методы регуляции психических состояний. Функциональная музыка как средство регуляции психического состояния.
34. Методы опосредованного влияния на психическое состояние.
35. Самоуправление психическим состоянием.
36. Аутогенная тренировка.

### **Б1.В.ДВ.09.01 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

**Примерная тематика вопросов к зачету:**

1. Виды физических нагрузок, их интенсивность
2. Анализ деятельности тренера по оздоровительной гимнастике
3. Влияние физических упражнений на мышцы
4. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
5. Анализ состояния и перспектив развития фитнес индустрии.
6. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
7. Разработать план тренировочного занятия направленного на развитие базового двигательного качества в фитнес клуба.
8. Питание спортсменов.
9. Развитие двигательных способностей.
10. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Тренировка оздоровительной направленности.
12. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
13. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
14. Двигательная рекреации для коррекции состояния обучающихся.
15. Физическая рекреация как вид физической культуры.
16. Развитие силы и мышц.

17. Физическое воспитание в семье.
18. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
19. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
20. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
21. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
22. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
23. Тренировка оздоровительной направленности.
24. Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий.
25. Процесс организации здорового образа жизни.
26. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
27. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
28. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
29. Интенсивность нагрузки.
30. Основные системы оздоровительной физической культуры.
31. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
32. Сбалансированное питание.
33. Режим питания.
34. Меры предосторожности во время занятий оздоровительной гимнастикой на степ платформе.
35. Меры предосторожности во время занятий оздоровительной гимнастикой на фитболе, с фитболом.
36. Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной гимнастике, как средство регуляции психического состояния.

### **Б1.В.ДВ.09.02 НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

**Примерная тематика вопросов к зачету:**

1. Тайная магия. Йога. Теория и практика.
2. Восточные нетрадиционные физические упражнения и спорт.
3. Тайцзи-цюань.
4. Восточные системы оздоровления, йога.
5. Цигун.
6. Гимнастика Шена.
7. Система Кацудзо Ниши.
8. Сепактакрау.
9. Западные нетрадиционные физические упражнения и спорт.
10. Алтимат-фрисби.
11. Фитнес на трапеции.
12. Панк-рок аэробика.
13. Уличный фитнес (Thug Workout).
14. Калланетика (Callanetics).
15. Пилатес.

### **Б1.В.ДВ.10.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

**Выполнение практического задания:**

**Задание 1. Ответьте на вопросы:**

1. Что понимается под физическими упражнениями?
2. Укажите существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневной-бытовой и др.).
4. Что такое методика обучения?
6. В чем сущность игрового и соревновательного методов?

**Задание 2.** Напишите в таблице 1 средства физического воспитания и их характеристику

Таблица 1

Средство	Характеристика средств

**Задание 3.** Напишите в таблице 2 методы физического воспитания и их характеристику.

Таблица 2

Специфические	Общепедагогические

**Задание 4.** Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. В физическом воспитании они позволяют:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**Задание 5.** Напишите в таблице 3 методы воспитания физических качеств и их характеристика.

Таблица 3

Методы воспитания	Характеристикам методов
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

## ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВАХ

### 1 СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

**Задание 1.** Дайте определение.

1. Физические качества - это:
2. Двигательные (физические) способности - это:
3. Сила - это

**Силовые способности** — это

2. Абсолютная сила - это
4. Относительная сила – это

**Задание 2.** У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите эти задатки:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**Задание 3.** Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**Задание 4.** Впишите в таблицу 4 средства воспитания силовых способностей.

Таблица 4

Основные средства	Дополнительные средства

**Задание 5.** Впишите в таблицу 5 методы воспитания силовых способностей и их характеристика.

Таблица 5

Методы воспитания силы	Характеристика метода

**Задание 6.** Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в младшем школьном возрасте.

1	2	3		<b>Дозировка</b> _____ _____ _____
6	5	4		

**Задание 7.** Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в среднем школьном возрасте.

1	2	3		<b>Дозировка</b> _____ _____ _____
6	5	4		

**Задание 8.** Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (мальчики).

1	2	3		<b>Дозировка</b> _____ _____ _____ _____
6	5	4		

**Задание 9.** Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (девочки).

1	2	3		<b>Дозировка</b> _____ _____ _____ _____
6	5	4		

**Задание 10.** Впишите в таблицу 6 контрольные упражнения (тесты) для определения развития силовых способностей школьников, разного возраста.

Возраст	Контрольное упражнение
Младший школьный возраст	_____
	_____
	_____
Средний школьный возраст	_____
	_____
	_____
Старший школьный возраст мальчики	_____
	_____
	_____
Старший школьный возраст девочки	_____
	_____
	_____

## 2. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

**Задание 1.** Скоростные способности – это \_\_\_\_\_.

**Задание 2.** Перечислите факторы, влияющие на проявление скоростных способностей:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

- 6) \_\_\_\_\_  
 7) \_\_\_\_\_  
 8) \_\_\_\_\_  
 9) \_\_\_\_\_

**Задание 3.** Впишите в таблицу 1 средств воспитания скоростных способностей.

Таблица 1

Виды скоростных способностей	Средства воспитания

**Задание 4.** Впишите в таблицу 2 методы воспитания силовых способностей и их характеристика.

Таблица 2

Методы воспитания силы	Характеристика метода

**Задание 5.** Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в младшем школьном возрасте.

1	2	3		<b>Дозировка</b> _____ _____ _____
6	5	4		

**Задание 6.** Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в среднем школьном возрасте.

1	2	3		<b>Дозировка</b> _____ _____ _____
6	5	4		

**Задание 7.** Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (мальчики).

1	2	3		<b>Дозировка</b> _____ _____ _____

6	5	4
---	---	---

**Задание 8.** Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (девочки).

1	2	3		<table border="1" style="width: 100px;"> <tr><td style="text-align: center;">Дозировка</td></tr> <tr><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td></tr> </table>	Дозировка	_____	_____	_____	_____
Дозировка									
_____									
_____									
_____									
_____									
6	5	4							

**Задание 9.** Впишите в таблицу 3 контрольные упражнения (тесты) для определения развития силовых способностей школьников, разного возраста.

Возраст	Контрольное упражнение
Младший школьный возраст	
Средний школьный возраст	
Старший школьный возраст мальчики	
Старший школьный возраст девочки	

### Б1.В.ДВ.10.02

#### АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в виде вопросов к зачету.

**Выполнения практического задания:**

1. Уроки образовательной направленности - для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
2. Уроки коррекционно-развивающей направленности - для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
3. Уроки оздоровительной направленности - для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем;
4. Уроки лечебной направленности - для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п. (например, ежедневные уроки ЛФК в специальных школах-центрах для детей с ДЦП);
5. Уроки спортивной направленности - для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;

6. Уроки рекреационной направленности - для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

7. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях осуществляется в следующих формах:

- уроки физической культуры;
- уроки ритмики (в младших классах);
- физкультминутки на общеобразовательных уроках (для снятия и профилактики умственного утомления).

8. Утренней гимнастики (до уроков).

9. Организованных игр на переменах.

10. Спортивного часа (после уроков).

11. Рекреативно оздоровительные занятия в школе.

12. физкультурные праздники, викторины, конкурсы, развлечения, соревнования типа «Веселые старты»;

13. Интегрированные праздники вместе со здоровыми детьми.

14. Прогулки и экскурсии.

15. Дни здоровья.

**Примерный перечень вопросов к зачету:**

31. Адаптивная физическая рекреация.

32. Иппотерапия, как адаптивное физическое воспитание.

33. Иппотерапия, как адаптивный спорт.

34. Адаптивный спорт как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия

35. История развития адаптивного спорта

36. Цели и задачи адаптивного спорта

37. Средства и методы адаптивного спорта

38. Обучение двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями.

39. Основные принципы и закономерности развития физических способностей лиц с ограниченными возможностями.

40. Общая характеристика задач и средств адаптивной физической культуры, применяемых в работе с инвалидами и лицами с нарушениями в развитии.

41. Организация и формы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

42. Организация и формы адаптивного физического воспитания в общеобразовательных школах.

43. Управление, организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов.

44. Цель и задачи паралимпийского движения, история становления и развития за рубежом и в России.

45. Специальное олимпийское движение: цель, задачи и принципы, история возникновения и развития за рубежом и в России.

46. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.

47. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения зрения.

48. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения слуха.

49. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими задержанное психическое развитие.

50. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения речи.

51. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.

52. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения зрения.
53. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения слуха.
54. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с детским церебральным параличом (ДЦП).
55. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с комбинированными нарушениями.
56. Методика развития силовых способностей у лиц с ограниченными возможностями.
57. Формы организации специального образования. Государственные формы обучения; обучение на дому; обучение в условиях стационарного лечебного учреждения; обучение в учреждении общего назначения; интегрированное обучение.
58. Средства обучения в специальном образовании. Словесная, тактильная и жестовая речь.
59. Зрительное восприятие устной речи. Технические средства обучения.
60. Виды специального образования. Организация, принципы и содержание коррекционно-развивающего обучения.
61. Дошкольное образование детей с ограниченными возможностями здоровья. Типы специальных дошкольных учреждений.
62. Система школьного специального образования. Виды специальных учреждений для учащихся с ограниченными возможностями.
63. Система профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
64. Профессиональная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### **Б1.В.ДВ.10.03 МИНИ-ФУТБОЛ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

#### **Примерные вопросы к зачету:**

1. Нагрузка, дозировка, плотность занятий по мини-футболу.
2. Основы обучения по мини-футболу.
3. Задачи учебно-тренировочных занятий.
4. Взаимосвязь основных сторон подготовки по мини-футболу.
5. Характеристика ориентации и отбора в мини-футболе.
6. Инвентарь, оборудование, площадка для мини-футбола
7. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по мини-футболу..
8. Судейство. Жесты судейские. Обязанности 1,2 судьи, судьи на линиях. Ведения протокола игры по мини-футболу.
9. Правила по мини-футболу.
10. История развития мини-футбола в России.
11. История развития мини-футбола в Республике Башкортостан.
12. Футбол как средство воспитания молодежи.
13. Развитие физических качеств в футболе.
14. Психологическая подготовка футболистов.
15. Теоретическая подготовка футболистов.
16. Техническая подготовка футболистов.
17. Общая и специальная физическая подготовка в мини-футбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
18. Методика развития скоростных качеств футболистов.
19. Методика развития физических качеств силы футболистов.
20. Методика развития общей и специальной выносливости у футболистов.
21. Методика обучения техники ударов по воротам и формирование навыков прицельного удара.
22. Физическая подготовленность.

23. Анализ ошибок, ведущих к потере мяча в мини-футболе.
24. Планирование учебно-тренировочного процесса в мини-футболе.
25. Мини-футбол в программе общеобразовательной школы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
26. Организация и проведение уроков по мини-футболу.
27. Планирование программного материала по мини-футболу.
28. Структура урока по мини-футболу.

***Практические задания:***

1. Жонглирование мячом.

Мяч подбрасывается руками. Мяч подбивается в воздух ногой через себя. После касания мячом земли мяч другой ногой опять посылается по воздуху через себя.

2. Удар с полулёта.

Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота с расстояния 10-15 м. Оценивается точность и техника выполнения. Следует попасть в указанную часть ворот.

3. Удар в ворота.

С расстояния 16 м. выполняется подряд пять ударов в ворота по неподвижному мячу. Ворота разделены по вертикали пополам. Следует попасть в указанную половину ворот верхом.

***Темы творческих работ***

Наблюдение за соревнованиями, тренировочными занятиями и обобщение полученных данных.

Выполнение заданий по развитию физических качеств.

- Подбор средств и методов для обучения технических действий в мини-футболе.
- Подготовить презентацию на тему: «История развития мини-футбола в Республике Башкортостан».
- Составить комплекс упражнений, направленный на общую и специальную физическую подготовленность.

## Б2 ПРАКТИКИ

### ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

#### Б2.У.1 ПРАКТИКА ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

По окончании практики студент выполняет контрольное тестирование и представляет руководителю практики от кафедры аттестационный лист оценки уровня компетенций по учебной практике.

Общие критерии оценивания и шкалы оценивания, подходы к определению уровня сформированности компетенций, приведенных в приложении 1 данной программе, определяются утвержденным Порядком формирования фонда оценочных средств.

Оценка по итогам практики проставляется руководителем практики в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Эта оценка приравнивается к оценкам по теоретическому обучению и учитывается при подведении итогов общей успеваемости студентов. Студенты, не выполнившие программу практики без уважительной причины или получившие неудовлетворительную оценку, могут быть отчислены из вуза, как имеющие академическую задолженность в порядке, предусмотренном уставом университета.

Зачёт с оценкой учебной практики по получению первичных умений и навыков по спортивным играм предполагает бально-рейтинговую систему, куда включены посещаемость, овладение теоретическими и практическими навыками, контрольное тестирование, учебная игра и аттестационный лист оценки уровня компетенций по учебной практике.

Педагогическое тестирование  
для определения уровня физических способностей

Тесты	Девушки			Юноши		
	3	4	5	3	4	5
Скоростно-силовые Прыжок в длину с места/см	150	180	200	200	230	255
На координацию Челночный бег 5x10/сек	9.30	9.10	9.0	9.10	8.80	8.60
Тест по Абалакову/см	20	30	45	40	45	50

**Аттестационный лист оценки уровня компетенций  
по учебной практике**

ФИО студента \_\_\_\_\_

Направление подготовки, направленность (профиль): 49.03.01 «Физическая культура»

Курс 1

Место прохождения практики (организация, юридический адрес):

БГПУ им. М.Акмуллы, г. Уфа, ул. С.Перовской, 40. Сроки прохождения практики: \_\_\_\_\_

№	Виды работ, выполненные во время практики	Показатели выполнения работ в соответствии с программой практики и требованиями организации, в которой проходила практика	Коды компетенций	Оценка
1	Упражнения и подвижные игры, направленные на обучение технике перемещений в нападении и защите, на обучение технике ловли и передач мяча на месте и в движении.	Разработать учебный план и программу занятий, направленные на обучения технических действий (баскетбол, лапта, волейбол). Разработать и провести подвижную игру с элементами (баскетбол, лапта, волейбол) (название игры, возраст, правило игры, какие физические качества воспитываются во время игры, провести самоконтроль и записать пульс до и после игры). ОФП, СФП	ПК-3,15	
3	Баскетбол. Упражнения и подвижные игры, направленные на обучение технике броска в движении после двух шагов.	Разработать и провести подвижную игру с элементами баскетбола (название игры, возраст, правило игры, какие физические качества воспитываются во время игры, провести самоконтроль и записать пульс до и после игры). СФП, ОФП	ПК-3,15	
5	Разновидность стоек игрока. Правильный выбор позиции на площадке.	Разработать и провести подвижную игру с элементами упражнений с сочетаниями способов перемещения, остановки, разнообразными прыжками с поворотами на месте (баскетбол, лапта, волейбол).	ПК-3,15	
6	Обучение перемещениям. Сочетания способов перемещения. Остановки. Разнообразные прыжки. Повороты на месте.	Разработать и провести (название игры, для какого возраста предназначена игра, правило игры, какие физические качества воспитываются во время игры, провести самоконтроль и записать пульс до и после игры). СФП, ОФП	ПК-3,15	
7.	Игровые упражнения, направленные на обучение командным действиям в нападении и защите.	Разработать и провести занятия, применяя способы обучения, применяемые средства и методы, игровые упражнения, направленные на обучение командным действиям (баскетбол, лапта, волейбол).	ПК-3,15	
8.	Контрольное тестирование. Игровая практика и решение ситуативных задач.	Провести и оценить собственные результаты тестирования на общую и специальную физическую подготовленность. Игровая практика и решение ситуативных задач. (баскетбол, лапта, волейбол).	ПК-3,15	
<b>Итоговая оценка</b>				

Дата \_\_\_\_\_

Подпись руководителя практики  
от БГПУ им.М.Акмуллы \_\_\_\_\_ / (ФИО)

**ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

**Б2.У.2 ПРАКТИКА ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО  
ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА**

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

По окончании практики студент выполняет контрольное тестирование и представляет руководителю практики от кафедры аттестационный лист оценки уровня компетенций по учебной практике.

Общие критерии оценивания и шкалы оценивания, подходы к определению уровня сформированности компетенций, приведенных в приложении 1 данной программе, определяются утвержденным Порядком формирования фонда оценочных средств.

Оценка по итогам практики проставляется руководителем практики в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Эта оценка приравнивается к оценкам по теоретическому обучению и учитывается при подведении итогов общей успеваемости студентов. Студенты, не выполнившие программу практики без уважительной причины или получившие неудовлетворительную оценку, могут быть отчислены из вуза, как имеющие академическую задолженность в порядке, предусмотренном уставом университета.

Зачёт с оценкой учебной практики по получению первичных умений и навыков по циклическим видам спорта предполагает:

- бально-рейтинговую систему, куда включены:
- посещаемость, овладение теоретическими и практическими навыками;
- контрольное тестирование;
- аттестационный лист оценки уровня компетенций (прил. 1).

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности

	удовлетворительно	хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов**

Тест	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>					
Бег 1000 м (мин, с)	3.25	3.35	3.45	3.55	4.05
Бег 100 м (мин, с)	14.20	15.20	16.20	17.10	17.50
Плавание 50 м (с)	44,0	54,0	1,04	1,14	б/врем
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
<b>Женщины</b>					
Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05
Бег 100 м (мин, с)	16.20	17.10	17.50	18.00	18.10
Плавание 50 м (мин, с)	1.10	1.24	1.34	1.44	б/врем.
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280

**Аттестационный лист оценки уровня компетенций  
по учебной практике**

ФИО студента \_\_\_\_\_

Направление подготовки, направленность (профиль): 49.03.01 «Физическая культура»

Курс 1

Место прохождения практики (организация, юридический адрес):

БГПУ им. М.Акмиллы, г. Уфа, ул. Чернышевского, 25а. Сроки прохождения практики:

№	Виды работ, выполненные во время практики	Показатели выполнения работ в соответствии с программой практики и требованиями организации, в которой проходила практика	Коды компетенций	Оценка
1	Обучение отдельным элементам техники бега	Разработать комплекс упражнений с элементами обучения техники бега на средние дистанции: бег по прямой, бег по повороту, высокий старт и стартовое ускорение, финиширование, совершенствование техники бега в целом. СФП. ОФП.	ПК-3,15	
3	Обучение отдельным элементам техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки, старт на этапах эстафетного бега, передача эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	Разработать учебный план и программу занятий, направленные на обучение отдельным элементам техники видов легкой атлетики (объем, пульс до и после нагрузки, самочувствие, средство восстановления). СФП. ОФП.	ПК-3,15	
3	Обучение отдельным элементам техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, разбег в сочетании с отталкиванием, приземление, движения в полете.	Разработать учебный план и программу занятий, направленные на обучения техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, разбег в сочетании с отталкиванием, приземление, движения в полете. СФП. ОФП.	ПК-3,15	
4	Обучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	Разработать учебный план и программу занятий, направленные на обучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Составить комплекс упражнений для облегченных способов плавания, разучивания техники спортивных способов плавания (на суше), ОРУ, подготовительные упражнения, специальные упражнения по плаванию.		
5	Контрольное тестирование.	Провести и оценить собственные результаты тестирования на общую и специальную физическую подготовленность. Защита письменного отчета	ПК-3,15	
6	Массовая учебно-спортивная работа с детьми. Обучение плаванию в детских садах, группы начальной подготовки в ДЮСШ.	Перечислит элементы обучения плаванию в детских садах, группы начальной подготовки в ДЮСШ. СФП. ОФП.	ПК-3,15	
7	Контрольное тестирование.	Провести и оценить собственные результаты тестирования на общую и специальную физическую подготовленность.	ПК-3,15	
<b>Итоговая оценка</b>				

Дата \_\_\_\_\_

Подпись руководителя практики  
от БГПУ им.М.Акмиллы

**Б2.П.1 ПРОГРАММА  
Б2.В.03(П) ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ПРАКТИКА**

**Приложение**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Кафедра спортивных дисциплин**

**ОТЧЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**

Фамилия, имя, отчество практиканта:

Курса:

Группы:

Адрес школы:

Контактный телефон:

Директор школы:

Учитель физкультуры:

Классный руководитель:

Руководитель практики института: ФИО

Сроки прохождения практики:

Дата защиты практики:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

с оценкой «\_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_ ФИО руков.практики вуза

## ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗЫ ПРАКТИКИ

<b>Общие сведения</b>	
1. Материально-техническая база	
2. Количественный состав детей. Количество классов	
3. Сколько лет школе?	
6. Какие традиции и достижения школы в различных областях деятельности?	
4. По какой программе работает педагогический состав школы?	
5. Основные направления воспитательной работы	
6. Формы воспитательной работы в системе преподавания дисциплин выходящих из рамки программы	
7. Сведения об уровне физического развития и здоровья детей	
8. Сведения о количестве детей отнесенных к специальной медицинской группе	



**РАСПИСАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****1 смена**

Уроки	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							

**2 смена**

Уроки	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							

Примечание: уроки, которые проводит студент, необходимо отмечать условным знаком (\*).







**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ № 1**

Часть урока	Основные средства урока	Дози ровка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

(по гимнастике для детей начального звена)

Для детей \_\_\_\_ лет \_\_\_\_ группы

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Общие задачи урока:

**1. Образовательная:****2. Оздоровительная:****3. Воспитательная:****ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ № 2**

(по легкой атлетике для детей среднего звена)

Для детей \_\_\_\_ лет \_\_\_\_ группы

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Общие задачи урока:

**1. Образовательная:****2. Оздоровительная:****3. Воспитательная:**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ № 3**  
(по лыжной подготовке для детей среднего звена)

Для детей \_\_\_\_ лет \_\_\_\_ группы

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Общие задачи урока:

**1. Образовательная:**

**2. Оздоровительная:**

**3. Воспитательная:**

Часть урока	Основные средства урока	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ № 4**  
(по спортивным играм для детей старшего звена)

Для детей \_\_\_\_ лет \_\_\_\_ группы

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Общие задачи урока:

**1. Образовательная:**

**2. Оздоровительная:**

**3. Воспитательная:**

Часть урока	Основные средства урока	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ**

\_\_\_\_\_ класса

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Ответственный за проведение</b>
<b>1.</b>			

**ПОЛОЖЕНИЕ О ФИЗКУЛЬТУРНОМ МЕРОПРИЯТИИ**

название

1. Цель и задачи.
2. Место и время проведения.
3. Руководство проведением мероприятия.
4. Участники соревнований.
5. Медицинское обслуживание.
6. Программа мероприятия и зачет.
7. Определение победителей.
8. Награждение победителей.
9. Финансирование.
10. Заявки.

**СЦЕНАРИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

название

**КОНСПЕКТ БЕСЕДЫ**

Для детей \_\_\_\_\_ лет \_\_\_\_\_ класса

Место проведения:

Время проведения:

Количество присутствующих:

Тема:

План беседы:

Тезисы беседы:

Использованная литература:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

***ВОПРОСЫ ПО ПРОВЕДЕННОЙ БЕСЕДЕ*****Выводы:****Рекомендации:**

**СВЕДЕНИЯ О ПРИКРЕПЛЕННОМ КЛАССЕ**

Класс:

Общее количество детей в классе:

Количество детей с ослабленным здоровьем:

Количество детей из неблагополучных семей:

№	Ф.И.О	Наилучшая успеваемость по предмету	Наихудшая успеваемость по предмету	Мед. группа	Дополнительные сведения
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НА УЧЕНИКА**

ФИО ученика:

Класса:

Год рождения:

Год поступления в школу:

## ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

Дата	Содержание

## ОТЧЕТ О ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Практиканта (ФИО):

---

---

---

---

**Б1.П.2 ПРОГРАММА  
ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ПРАКТИКИ**

**Приложение 1**

**ХАРАКТЕРИСТИКА**  
(заполняет методист базы практики)

Студент-практикант \_\_\_\_\_  
года рождения \_\_\_\_\_  
курса \_\_\_\_\_ факультета \_\_\_\_\_  
группы \_\_\_\_\_ проходил (а) практику в \_\_\_\_\_

За период исполнительской практики с 30.03 по 07.04 2018 г. показал себя как

---

(отношение к практике, уровень теоретической подготовленности практиканта, своевременность выполнения заданий и поручений, аккуратность в ведении документации, активность в работе, инициатива, дисциплинированность).

При проведении уроков занятий показал себя:

---

(умение управлять группой, творческий подход к построению физкультурных уроков, качество проведения урока)

При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий проявил себя:

---

(организаторские способности, инициативность, активность в организации и проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия)

Оценка за исполнительскую практику \_\_\_\_\_

Директор / \_\_\_\_\_

Методист базы практики / \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры / \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ года

МП

**Приложение 2**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Кафедра спортивных дисциплин**

**ОТЧЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ПРАКТИКЕ**

Фамилия, имя, отчество практиканта:

Курса:

Группы:

Адрес школы №

Контактный телефон:

Директор школы:

Учитель физкультуры:

Классный руководитель:

Руководитель практики института: ФИО

Сроки прохождения практики:

Дата защиты практики:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

с оценкой «\_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_ ФИО руководителя практики

### ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗЫ ПРАКТИКИ

<b>Общие сведения</b>	
1. Материально-техническая база	
2. Количественный состав детей. Количество классов	
3. Сколько лет школе?	
6. Какие традиции и достижения школы в различных областях деятельности?	
4. По какой программе работает педагогический состав школы?	
5. Основные направления воспитательной работы	
6. Формы воспитательной работы в системе преподавания дисциплин выходящих из рамки программы	
7. Сведения об уровне физического развития и здоровья детей	
8. Сведения о количестве детей отнесенных к специальной медицинской группе	

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ****(1 неделя)**

<b>Вид работы</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Дата</b>

**(2 неделя)**

<b>Вид работы</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Дата</b>









**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ № 1**  
(по гимнастике для детей начального звена)

Для детей \_\_\_\_ лет \_\_\_\_ группы

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Общие задачи урока:

**1. Образовательная:**

**2. Оздоровительная:**

**3. Воспитательная:**

Часть урока	Основные средства урока	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации







**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ**

\_\_\_\_\_ класса

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный за проведение
1.			

**ПОЛОЖЕНИЕ О ФИЗКУЛЬТУРНОМ МЕРОПРИЯТИИ**  
Название

1. Цель и задачи.
2. Место и время проведения.
3. Руководство проведением мероприятия.
4. Участники соревнований.
5. Медицинское обслуживание.
6. Программа мероприятия и зачет.
7. Определение победителей.
8. Награждение победителей.
9. Финансирование.
10. Заявки.

**СЦЕНАРИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

название

**КОНСПЕКТ БЕСЕДЫ**

Для детей \_\_\_\_\_ лет \_\_\_\_\_ класса

Место проведения:

Время проведения:

Количество присутствующих:

Тема:

План беседы:

Тезисы беседы:

Использованная литература:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**ВОПРОСЫ ПО ПРОВЕДЕННОЙ БЕСЕДЕ****Выводы:****Рекомендации:**

## СВЕДЕНИЯ О ПРИКРЕПЛЕННОМ КЛАССЕ

Класс:

Общее количество детей в классе:

Количество детей с ослабленным здоровьем:

Количество детей из неблагополучных семей:

№	Ф.И.О	Наилучшая успеваемость по предмету	Наихудшая успеваемость по предмету	Мед. группа	Дополнительные сведения
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НА УЧЕНИКА**

ФИО ученика:

Класса:

Год рождения:

Год поступления в школу:



**ОТЧЕТ ОБ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ПРАКТИКЕ**

Практиканта (ФИО): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Б2.П.3 ПРОГРАММА  
ТВОРЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

Приложение 1

**ОБРАЗЕЦ ХАРАКТЕРИСТИКИ**  
(заполняет методист базы практики)

Студент-практикант \_\_\_\_\_  
года рождения \_\_\_\_\_  
курса \_\_\_\_\_ факультета \_\_\_\_\_  
группы \_\_\_\_\_ проходил (а) практику в \_\_\_\_\_

За период производственной практики с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. показал себя как

---

(отношение к практике, уровень теоретической подготовленности практиканта, своевременность выполнения заданий и поручений, аккуратность в ведении документации, активность в работе, инициатива, дисциплинированность).

При проведении тренировочных занятий показал себя:

---

(умение управлять группой, творческий подход к построению физкультурных уроков, качество проведения урока)

При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий проявил себя:

---

(организаторские способности, инициативность, активность в организации и проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия)

Оценка за производственную практику \_\_\_\_\_

Директор / \_\_\_\_\_

Методист базы практики / \_\_\_\_\_

Тренер / \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ года

МП

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра спортивных дисциплин

**ОТЧЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ТВОРЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**

по направлению обучения: 49.03.01 Физическая культура

Фамилия, имя, отчество практиканта:

Курс:

Группа:

Название и адрес базы практики:

Контактный телефон:

Директор:

Завуч:

Методист базы практики:

Тренер:

Курсовой руководитель: к.с.н. Матвеева Л.М.

Сроки прохождения практики:

Дата защиты практики:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

с оценкой «\_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_ Матвеева Л.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВЫПИСКА ИЗ ПЛАНА РАБОТЫ ТРЕНЕРСКОГО СОВЕТА  
НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ  
ПЛАН-КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ № 1  
ПЛАН-КОНСПЕКТ 224  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ № 2  
ПЛАН-КОНСПЕКТ 226  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ № 3  
ПЛАН-КОНСПЕКТ 228  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ № 4  
ПРОТОКОЛ  
хронометрирования тренировочного занятия  
ПРОТОКОЛ  
определения физической нагрузки на тренировочном занятии  
РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ  
ПОЛОЖЕНИЕ  
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА  
ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА  
ОБРАЗЕЦ ХАРАКТЕРИСТИКИ

**УТВЕРЖДАЮ**

Методист базы практики \_\_\_\_\_

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА**

/п	Содержание работы	Дата	Отметка о выполнении
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

## ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗЫ ПРАКТИКИ

1.	Адрес, занимаемая площадь, место расположения	
2.	Режим работы, № телефона	
3.	На чьем балансе находится организация?	
4.	Дата открытия организации	
5.	Шефствующее предприятие	
6.	Наличие спортсооружений	
7.	Какие спортивные сооружения дополнительно используются для работы?	
8.	Какой спортивный инвентарь имеется на базе практики?	
9.	Источники финансирования организации	
10.	Какие имеются секции, команды, оздоровительные группы?	

*Дата заполнения паспорта:*

Директор

/ \_\_\_\_\_

## ОЗНАКОМЛЕНИЕ С НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫМИ ДОКУМЕНТАМИ БАЗЫ ПРАКТИКИ

№	Название документа	Кем выдан	Срок действия документа	Выписки из документа (структура документа, краткое содержание, основных положений документа)
1.	Лицензия			
2.	Договор			
3.	Устав организации			
4.	Правила внутреннего распорядка			1.
5.	Положение о премировании и порядке установления доплат			
6.	Положение о повышении квалификации			
7.	Инструкция по технике безопасности			

ВЫПИСКА ИЗ ПЛАНА РАБОТЫ ТРЕНЕРСКОГО СОВЕТА  
НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки выполнения	Ответственный за выполнение	Отметка о выполнении
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				







**УТВЕРЖДАЮ**  
Методист базы практики

---

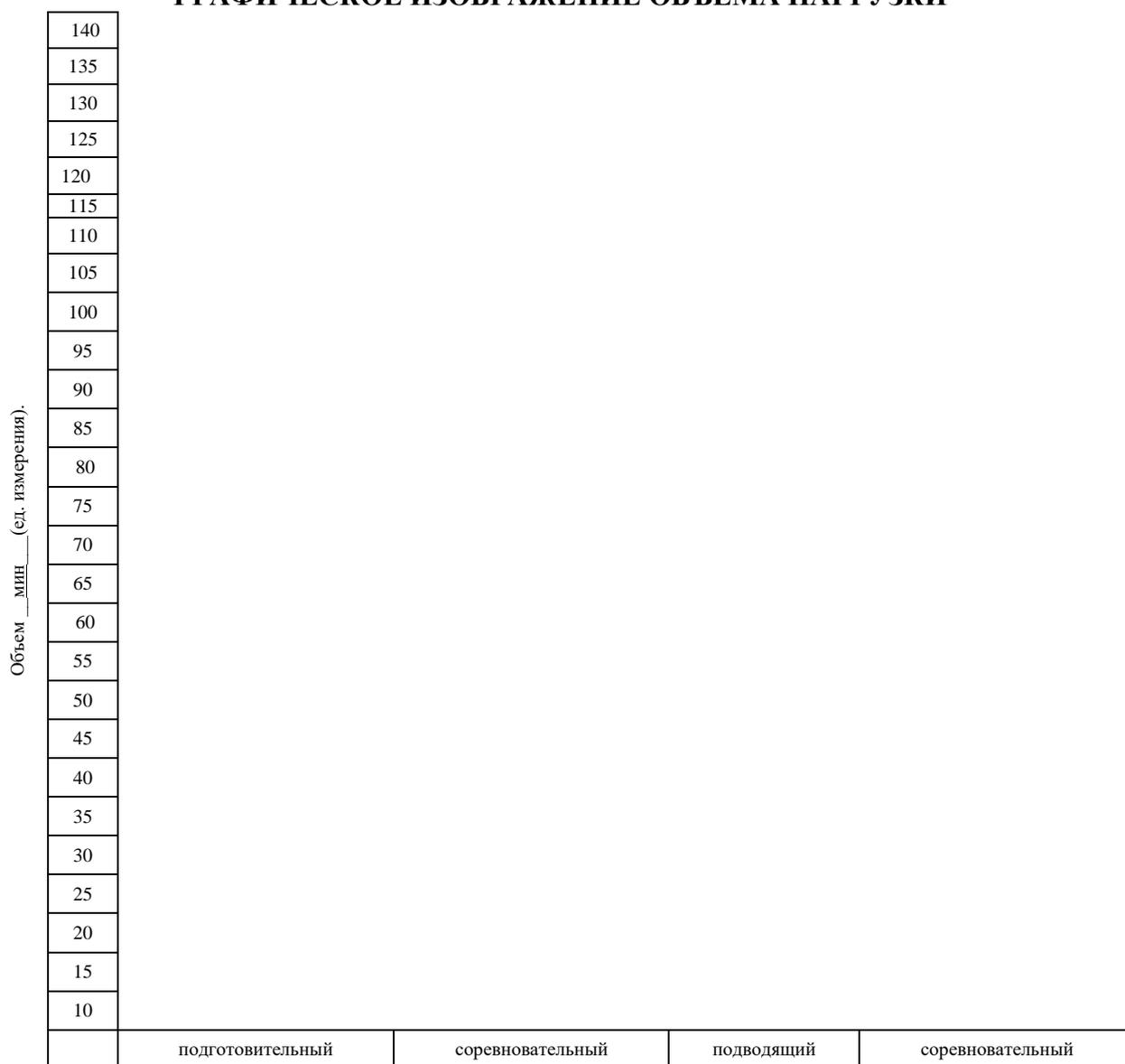
**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**НА \_\_\_\_\_ МЕЗОЦИКЛ**  
для групп \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_  
*вид спорта*

Период подготовки:

Название микроцикла	Группы упражнений или виды подготовки	Объем за неделю
I Подготовительный		
II. Соревновательный (зависит от программы соревнований), (предельная нагрузка)		
III. Подводящий		

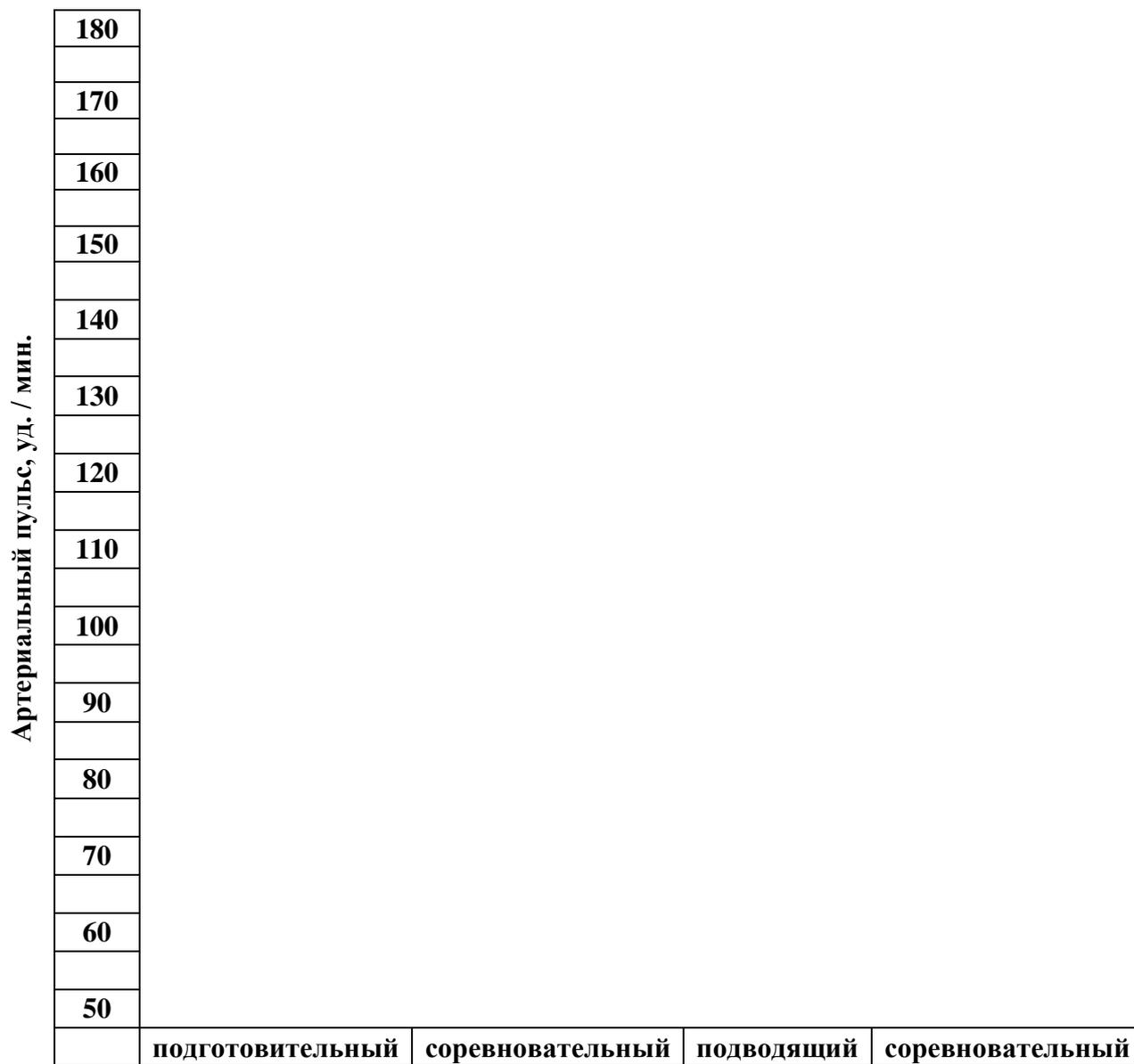
IV. Соревновательный (большая нагрузка)		
--	--	--

## ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ОБЪЕМА НАГРУЗКИ



Микроциклы

## ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ



Микроциклы

**УТВЕРЖДАЮ**  
Методист \_\_\_\_\_ базы практики \_\_\_\_\_

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ  
НА МИКРОЦИКЛ**

для групп \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_  
*вид спорта*

*Возраст:*

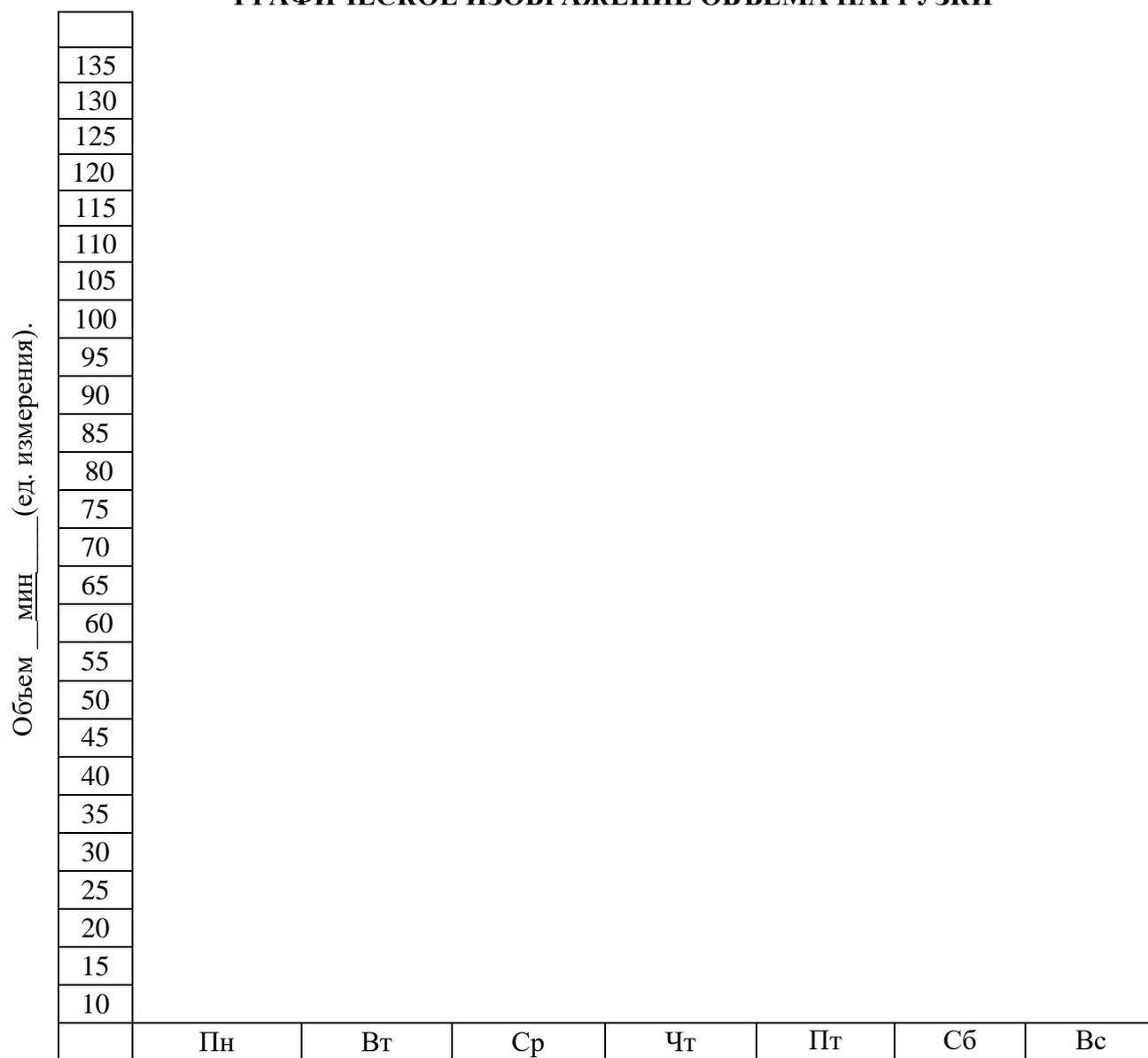
*Период подготовки:*

*Мезоцикл:*

*Микроцикл:*

Дни недели	Группы упражнений или виды подготовки	Объем за тренировку
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

### ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ОБЪЕМА НАГРУЗКИ



Дни недели

## ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ

Дни недели

**УТВЕРЖДАЮ**

Методист базы практики \_\_\_\_\_

### ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ № 1

для групп \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_  
вид спорта

*Кол-во занимающихся:*

*Возраст занимающихся:*

*Дата проведения:*

*Место проведения:*

*Продолжительность тренировочного занятия:*

*Инвентарь:*

*Общие задачи тренировочного занятия:*

- 1.
- 2.
- 3.

Часть занятия	Содержание	Дозировка (время, раз, км)	Методические указания
1. Подготовительная часть			
2. Основная часть			

Заключительная часть			

Замечания: \_\_\_\_\_

Рекомендации: \_\_\_\_\_

Оценка методиста базы практики (за конспект и проведение тренировочного занятия) \_\_\_\_\_





**УТВЕРЖДАЮ**  
Методист базы практики \_\_\_\_\_

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ № 3**  
для групп \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_  
*вид спорта*

*Кол-во занимающихся:*

*Возраст занимающихся:*

*Дата проведения:*

*Место проведения:*

*Продолжительность тренировочного занятия:*

*Инвентарь:*

*Общие задачи тренировочного занятия:*

- 1.
- 2.
- 3.

Часть занятия	Содержание УТЗ	Дозировка (время, раз, км)	Методические указания
1. Подготовительная часть			

2. Основная часть			
3. Заключительная часть			

Замечания:

---

Рекомендации:

---

Оценка методиста базы практики (за конспект и проведение тренировочного занятия) \_\_\_\_\_



2. Основная часть			
3. Заключительная часть			

Замечания:

---



---

Рекомендации:

---



---

Оценка методиста базы практики (за конспект и проведение тренировочного занятия) \_\_\_\_\_

**САМОАНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*Проводящий:*

*Дата проведения занятий:*

*Место проведения занятий:*

*Инвентарь:*

*Группа:*

*Задачи:*

1.

2.

3.

**Самоанализ тренировочного занятия**

**ПРОТОКОЛ**  
хронометрирования тренировочного занятия  
группы \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_  
*вид спорта*

Дата проведения:

Место проведения:

Продолжительность занятия:

Проводил занятие:

Задачи занятия:

1.

2.

3.

№ п/п	Вид деятельности занимающихся	Время окончания действия	Умственная по преимуществу работа	Физическая по преимуществу работа	Отдых	Нецелесообразные затраты времени	Примечание
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
<b>ИТОГО:</b>							

**Общая плотность**

**Двигательная плотность**

**Выводы:**

УТВЕРЖДАЮ

Методист \_\_\_\_\_ базы

практики

## ПРОТОКОЛ

определения физической нагрузки на тренировочном занятии

по \_\_\_\_\_

*вид спорта*

Ф.И.О. возраст испытуемого:

Дата проведения:

Место проведения:

Продолжительность занятий:

Проводила занятие:

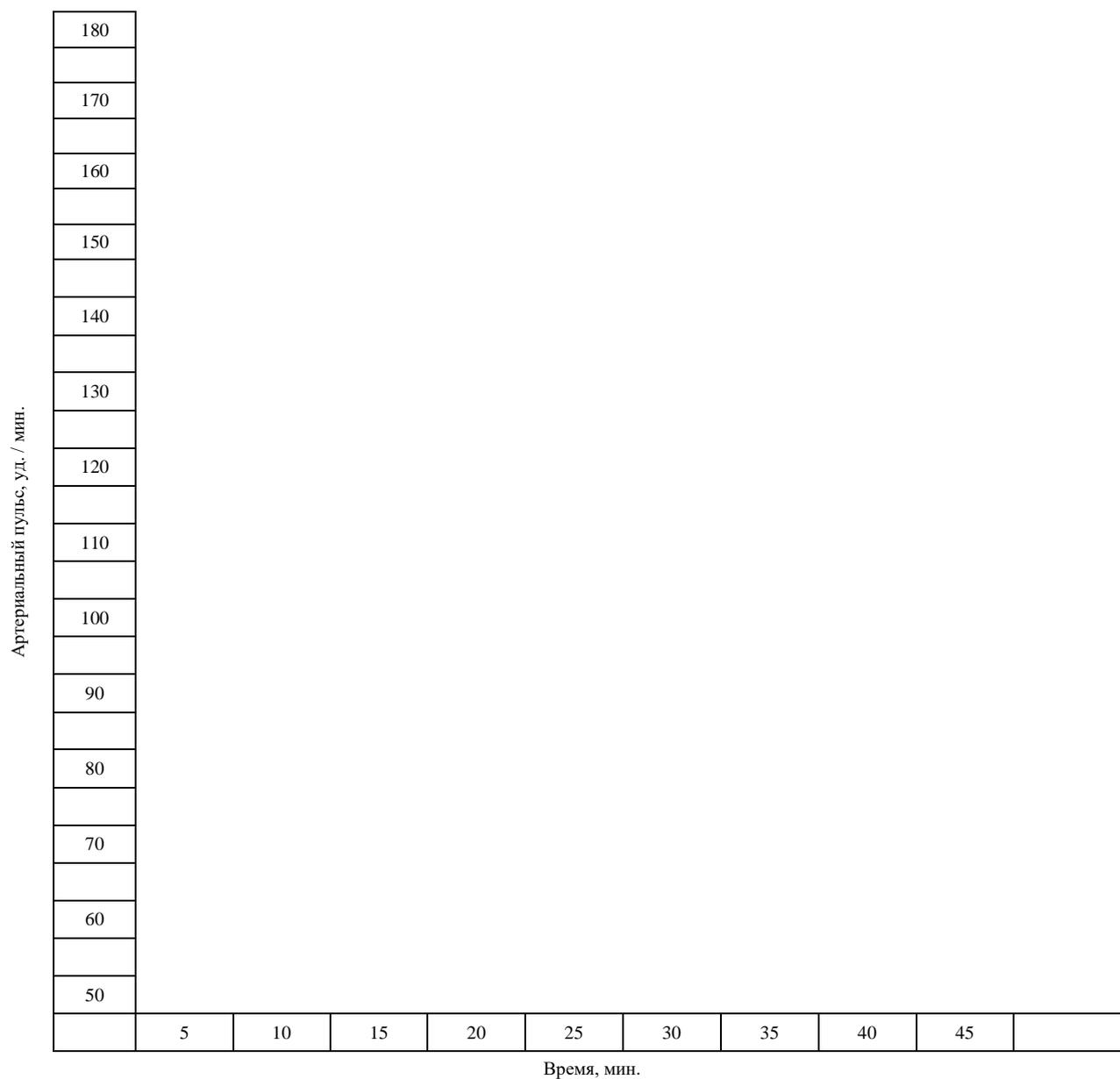
Задачи занятия:

1.

2.

3.

№	Вид деятельности занимающихся	Время измерения пульса от начала УТЗ	Частота пульса		Приме- чание
			за 10 сек	за 1 мин	
1	2	3	4	5	6
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

**ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ДИНАМИКИ ПУЛЬСА****Выводы:****Рекомендации:**

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Методист \_\_\_\_\_ базы практики

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

*Дата проведения:*

*Место проведения:*

*Время проведения:*

*Группа и вид спорта:*

*Цель проведения:*

№ п/п	Ф.И учащихся	Виды упражнений и результаты									
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
	Среднее значение										
	Стандартное отклонение										

**Выводы об уровне подготовленности испытуемых:**

**УТВЕРЖДАЮ**

Методист базы практики \_\_\_\_\_

**Календарь спортивно-массовой работы на период практики**по \_\_\_\_\_  
*вид спорта*

№ п\п	Соревнования	Сроки выполнения	Ответственный
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

**УТВЕРЖДАЮ**  
Методист базы практики \_\_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о проведении соревнований

**УТВЕРЖДАЮ**  
Методист \_\_\_\_\_ базы практики

**СМЕТА РАСХОДОВ НА ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Место проведения	
2. Сроки проведения	
3. Количество участников	
4. Количество тренеров	
5. Ответственный за проведение	

## РАСХОДЫ

<b>1. ПИТАНИЕ:</b>										<b>ИТОГО</b>
Участников			чел.		дней по		руб.		коп.	
Судей			чел.		дней по		руб.		коп.	
Тренеров			чел.		дней по		руб.		коп.	
<b>2. РАЗМЕЩЕНИЕ:</b>										
Участников			чел.		дней по		руб.		коп.	
Судей			чел.		дней по		руб.		коп.	
Тренеров			чел.		дней по		руб.		коп.	
<b>3. ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА:</b>										
Главного судьи			чел.		дней по		руб.		коп.	
Главного секретаря			чел.		дней по		руб.		коп.	
Судей			чел.		дней по		руб.		коп.	
Рабочим			чел.		дней по		руб.		коп.	
Врачам			чел.		дней по		руб.		коп.	
Коменданту			чел.		дней по		руб.		коп.	
Радисту			чел.		дней по		руб.		коп.	
<b>4. ТРАНСПОРТНЫЕ РАСХОДЫ:</b>										
Встреча участников соревнований -										
Проезд к месту соревнований -										
<b>5. АРЕНДА:</b>										
<b>6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ РАСХОДЫ:</b>										
КАНЦЕЛЯРСКИЕ ТОВАРЫ-										
<b>7. НАГРАЖДЕНИЕ, ПРИЗЫ, ГРАМОТЫ, ДИПЛОМЫ, МЕДАЛИ, ВЫМПЕЛЫ.</b>										
ГРАМОТЫ			шт.		по				руб.	
МЕДАЛИ			шт.		по				руб.	
<b>ВСЕГО РАСХОДОВ:</b>										
Смету составил										



**УТВЕРЖДАЮ**  
Методист базы практики \_\_\_\_\_

**КУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА НА ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ**  
по \_\_\_\_\_  
*вид спорта*

№	Перечень мероприятий	Дата проведения	Оценка о выполнении
1			
2			
3			
4			
5			

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

### НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ

**Тема исследования:**

**Цель исследования:**

**Задачи исследования:**

- 1.
- 2.
- 3.

**Методы исследования:**

**Результаты исследования:**

**Выводы:**

- 1.
- 2.
- 3.

**Практические рекомендации:**

- 1.
- 2.
- 3.

## ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

Дата	Содержание проведенной работы

**ОТЧЕТ**

---

1

2

3

---

**Б2.П.4 ПРОГРАММА  
ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ**

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЗАЧЕТНАЯ ВЕДОМОСТЬ  
СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА \_\_\_\_\_**

Научный руководитель ВКР \_\_\_\_\_

№	Деятельность практиканта	Отчетный документ (продукт)	Сроки выполнения	Само-оценка практиканта в процентах выполнения, %	Оценка научного руководителя в процентах выполнения, %	Подпись научного руководителя
1.	Разработка научно-категориального аппарата (актуальность, объект, предмет, гипотеза)	ВКР, Введение (3-5 страниц), тезаурус предметной области				
2.	Теоретическое обоснование темы исследования	ВКР, теоретическая часть исследования				
3.	Проведение экспериментальной работы в соответствии с целью и задачами исследования	ВКР, анализ проведения и результатов экспериментальной работы				
4.	Проектирование продукта (разработки) исследования	ВКР, методическая часть работы				
5.	Систематизация и оформление результатов исследования	Электронный вариант ВКР				
6.	Отчет по преддипломной практике (о работе над ВКР)	Выступление на итоговой конференции (предзащита)				

Итоговая оценка за преддипломную практику \_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО научного  
руководителя)

## Приложение 2

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

**Отзыв научного руководителя**

на работу студента во время прохождения преддипломной практики

База практики \_\_\_\_\_

Тема ВКР, над которой работал студент во время практики \_\_\_\_\_

Перечень заданий, выполненных  
практикантом \_\_\_\_\_

Перечень профессиональных навыков, полученных за время  
практики \_\_\_\_\_

Рекомендации магистранту-практиканту \_\_\_\_\_

Рекомендуемая оценка \_\_\_\_\_

Научный руководитель \_\_\_\_\_

(подпись, фамилия, имя, отчество)

(ученая степень, звание, должность, место работы)

### **ФТД.1 АДАПТИВНЫЙ КУРС ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Текущая аттестация по дисциплине «Адаптационный курс для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)» проводится в форме контрольных мероприятий (эссе, тестирования) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется по балльно-рейтинговой системе с выставлением оценок в ведомости и указанием количества пропущенных занятий в журнале посещаемости студента.

### **ФТД.2 РАБОТА В СИСТЕМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки по рейтингу.

Примерные вопросы к аттестации:

1. Создание файла-ответа, прикрепленного в элемент «Задание».
2. Выполнение интерактивного тренинга (по структуре учебного курса).
3. Прохождение теста (по элементам учебного курса, интерфейсу сайта [lms.bspu.ru](http://lms.bspu.ru)).
4. Заполнение элементов портфолио.
5. Работа в системе дистанционного обучения.
6. Вход в систему дистанционного обучения ([lms.bspu.ru](http://lms.bspu.ru)).
7. Настройка личного профиля пользователя.
8. Смена пароля страницы личного профиля пользователя.
9. Структура учебного курса: основные и дополнительные элементы.
10. Портфолио студента.

### **ФТД.3 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ (АДАПТАЦИОННЫЙ) ТРЕНИНГ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки по рейтингу.

Текущий контроль: активность студентов на практических занятиях (тренинге); выполнение заданий СРС, ведение дневника тренинга. Каждый студент ведет индивидуальную тетрадь, в которой описывает каждое тренинговое занятие в свободной форме. Приветствуется описание своих чувств, переживаний, связанных с тренингом, участниками группы.

### **ФТД.4 ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО И ДЕЛИНКВЕНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки по рейтингу.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены тестами, ситуационными задачами, вопросами к занятию.

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине:**

1. Этапы формирования зависимого поведения.

2. Основные факторы риска, приводящие к возникновению зависимости.
3. Социально-психологические факторы, способствующие потреблению ПАВ.
4. Психолого-педагогические проблемы становления личности подростка. Типичные проблемы подросткового возраста.
5. Факторы, формирующие здоровье детей.
6. Здоровый образ жизни.
7. Пути формирования здорового образа жизни.
8. Воздействие алкоголя на здоровье детей и подростков.
9. Воздействие курения на здоровье детей и подростков.
10. Воздействие наркотиков на здоровье детей и подростков.
11. Семейные отношения как источник асоциального поведения.
12. Модели аддиктивного поведения, формирующие пристрастие к наркотикам.
13. Химическая зависимость: формы и механизмы формирования.
14. Современные представления о формировании зависимости от психоактивных веществ (ПАВ).
15. Специфические особенности заболеваний, связанных с зависимостью от ПАВ.
16. Основные понятия в наркологии. Нейрофизиологические механизмы формирования химической зависимости.
17. Алкоголизм как форма химической зависимости. Общие проявления наркоманий и токсикоманий.
18. Группы риска. Особенности действия на организм и внешние проявления потребления ПАВ.
19. Злоупотребление алкоголем. Алкогольная ситуация в России и Башкортостане.
20. Алкоголизм, стадии развития. Проблемы созависимости.
21. Патологическое влечение к азартной игре как модель нехимической зависимости.
22. Основные представления о наркологии как научной и практической дисциплине. Классификация и эпидемиология наркологических заболеваний.
23. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем (X пересмотр).
24. Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020 г.
25. Федеральный закон РФ "О наркотических средствах и психотропных веществах» от 08.01.1998 г. № 3-ФЗ.
26. Федеральный закон "О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании от 02.07.1992 г. № 3185-1.

### **Примерные ситуационные задачи.**

1. Сергей Л., 15 лет. К классному руководителю с просьбой о помощи обратилась мать мальчика в связи с нарушениями поведения у сына. Он иногда не ночует дома. Когда и бывает дома, то очень мало спит (3-4 часа в сутки), школу не посещает. Из дома стали пропадать деньги, вещи. Грубит, выгоняет всех из своей комнаты. Часто приходит домой в возбужденном состоянии, быстро двигается, говорит. Несколько раз заявлял матери: «Я умею взглядом

передвигать предметы, останавливать машины». До последнего момента мальчик регулярно посещал школу, занимался на "4" и "5", быстро уставал, жаловался на головные боли. Друзей было мало. Год назад семья переехала в другой район, и у Сергея появились какие-то "друзья", с которыми он не знакомит родителей. Нарушений со стороны мышления не обнаружено. Уровень притязаний высокий, неустойчивый. При обследовании по ПДО - лабильно-сензитивный тип акцентуации.

1. Какой тип аддиктивного поведения наблюдается?
2. Алгоритм действий со стороны взрослых.
3. В приемный покой поступил 13 летний мальчик. Ребенок без сознания, многократная рвота, дыхание тяжелое, поверхностное.

При сборе анамнеза выяснилось, что мать нашла сына в комнате без сознания. Рядом с ним находились пакетики в круглой емкости.

1. Какой тип аддиктивного поведения наблюдается?
2. Какие меры профилактики данного поведения можно применять?
3. На прием к школьному психологу обратилась мать подростка 14 лет. Она утверждает, что её ребенок связался с «плохой компанией». Он поздно приходит домой, отдалился от родителей, часто проявляет неповиновение. В последнее время она стала замечать у подростка некую заторможенность, частую смену настроения, покраснение глаз. После прогулок сын приходит домой и спит до полудня, пропуская школу, от одежды сильно пахнет химическими веществами.

1. Какой тип аддиктивного поведения наблюдается?
2. Какие меры профилактики можно предпринять в данном случае?
4. На прием к психологу обратилась девушка. «Со мной что-то не так. Окружающие говорят, что я слишком много работаю и мне нужно в отпуск. Я не хочу никуда ехать, не вижу в этом смысла. В прошлом году уехала в Сочи на неделю, но после 2-х дней, проведенных там, захотела вернуться домой. Море, пляж – все наскучило, все развлечения казались бессмысленными. Мысли о работе не давали уснуть. Я все время думала о том, что нужно сдать отчеты в срок, переделать рабочий план. Находясь на рабочем месте, я чувствую себя как рыба в воде. Коллеги говорят, что я часто выгляжу неопрятно и забываю поесть.

1. Какой тип аддиктивного поведения наблюдается?
2. Какие меры профилактики можно предпринять в данном случае?
5. К психологу обратилась мама девочки Маши с проблемой, что девочка ничего не ест, аргументируя это тем, что у нее все подружки худые, а она толстая и некрасивая. Маша стала очень раздражительной, перестала посещать танцы и другие мероприятия, которые раньше приносили ей удовольствие. Однажды мама заметила, что девочка листая глянецовый журнал с моделями, тихо плакала в подушку, и так каждый вечер. После учебы девочка приходила, закрывалась в комнате и постоянно читала статьи про похудение, также мама отметила, что девочка убрала из своей комнаты зеркало. Учителя в школе

жалуются, что девочка спит на уроках, стала агрессивна в отношении своих одноклассников.

1. Какой тип аддиктивного поведения наблюдается?

2. Какие меры профилактики можно предпринять в данном случае?

6. Отец при общении с классным руководителем выразил обеспокоенность состоянием сына. Отца взволновало, что сын все время проводит в спортзале и совсем забросил учебу, а при уборке в комнате он обнаружил ампулы для увеличения мышечной массы.

1. Какой тип аддиктивного поведения наблюдается?

2. Какие меры профилактики можно предпринять в данном случае?