

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные игры» является частью Блока 1 дисциплин учебного плана по направлению подготовки 01.03.04 Прикладная математика. Дисциплина реализуется на факультете информационных систем и безопасности кафедрой физического воспитания.

Цель дисциплины: формировать у обучающихся умение использовать на практике разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности к будущей профессии и формирования всесторонне развитой личности.

Задачи:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7),
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

*Знать:* научные основы биологии, физиологии, теории и методике педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта;

*Уметь:* квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

*Владеть:* знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов.

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. «Спортивные игры» являются обязательной частью цикла дисциплин модуля «Физическая культура и спорт».

Дисциплина реализуется кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

Цель дисциплины: формирование у обучающихся умения использовать на практике средства и методы спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности к будущей профессии и формирования всесторонне развитой личности.

Задачи:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

*знать* научные основы биологии, физиологии, теории и методике педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта;

*уметь* квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

*владеть* знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачёта.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч., в зачетные единицы не переводится

**Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Направление: спортивные игры  
Текущий контроль**

*Тестирование уровня физической подготовленности (для основной группы) №1*

Оценка уровня физических качеств у студентов на элективных дисциплинах направление спортивные игры

| Быстрота           |           |           | Ловкость  | Сила                     | Гибкость  | Выносливость  |
|--------------------|-----------|-----------|---|--------------------------|---|---|
| Бег 30 м со старта |           |           | Тесты по выбору из выбранного вида спортивных игр | Планка удержание (в сек) | Наклон из положения стоя вперед, достать пальцами и удержать 3 сек ниже поверхности | Медленный бег (наличие фазы полета) без остановки в минутах |
| Баллы              | Дев       | Юн        |   |                          |   |   |
| 10                 | 5,05      | 4,3       |   | 120                      | 18  | 20  |
| 9                  | 5,2       | 4,35      |   | 110                      | 16  | 18  |
| 8                  | 5,3       | 4,4       |   | 100                      | 14  | 16  |
| 7                  | 5,4       | 4,45      |   | 90                       | 12  | 14  |
| 6                  | 5,45      | 4,5       |   | 80                       | 10  | 12  |
| 5                  | 5,5       | 4,6       |   | 70                       | 8   | 10  |
| 4                  | 5,6       | 4,7       |   | 60                       | 6   | 8   |
| 3                  | 5,7       | 4,9       |   | 50                       | 4   | 6   |
| 2                  | 6,1       | 5,1       |   | 40                       | 2   | 4   |
| 1                  | Более 6,1 | Более 5,1 |   | Менее 40 сек             | 0   | 2   |

*Тестирование определения физической подготовленности (для основной группы) №2 (по выбору) Контрольные упражнения для оценки ловкости (специальной подготовленности) и задания для студентов основной группы здоровья по видам спорта:*

Мини-футбол

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний)          | Количественный показатель |
|-------|--|---------------------------|
| 1.    | Бег 20 метров с ведением мяча                  | 5 сек                     |
| 2.    | Удар по мячу ногой на точность из разных точек | 4 из 5                    |
| 3.    | Жонглирование мячом                            | 25 раз                    |
| 4.    | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам  | 10 сек                    |

#### Волейбол

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний)                              | Количественный показатель |
|-------|--|---------------------------|
| 1.    | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4,2         | 4из5                      |
| 2.    | Подача верхняя прямая в пределы площадки                           | 3из 5                     |
| 3.    | Приём мяча с подачи в зону 3                                       | 3из 5                     |
| 4.    | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу          | 8из 10                    |
| 5.    | Нападающий удар в прыжке с передачи из 2, 4 зон в пределы площадки | 8 из 10                   |

#### Баскетбол:

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель |
|-------|---------------------------------------|---------------------------|
| 1.    | Штрафной бросок.                      | 6 из 10                   |
| 2.    | Бросок в движении                     | 7 из 10                   |
| 3.    | Передача мяча в стену за 30 секунд    | 20 раз                    |

|    |                                      |         |
|----|--------------------------------------|---------|
| 4. | Ведение мяча змейкой 2x15 м          | 9 сек   |
| 5. | Челночный бег с ведением мяча 3x10 м | 8,5 сек |

Бадминтон:

| № | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель (точность) |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | Подача в определенную зону            | 4 из 5                               |
| 2 | Прием подачи в передней зоне          | 4 из 5                               |
| 3 | Прием подачи в задней зоне            | 4 из 5                               |
| 4 | Высокий удар                          | 3 из 5                               |
| 5 | Укороченный удар                      | 3 из 5                               |

Фрисби:

| Упражнение   | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  |
|--|----------------|----|----|----|----|
| Бросок диска на дальность (м)                                | 60 и<br>дальше | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Бросок диска на точность<br>в цель на 10 м – 10 бросков, раз | 10             | 8  | 6  | 4  | 2  |

Спортивная деятельность:

| Название мероприятия  | Статус студента | Количество баллов | Примечание   |
|-----------------------|-----------------|-------------------|--|
| Фестиваль спорта РГГУ | Участник        | от 10 до 25       | Баллы присуждаются студенту за участие в каждом виде соревнований, дополнительные баллы присуждаются за призовые места. На основании официального протокола соревнований |
|                       | Волонтер        | от 10 до 20       | В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ   |

|                                |           |             |   |
|--------------------------------|-----------|-------------|---|
|                                | Болельщик | 5           | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия   |
| Межфакультетская эстафета РГГУ | Участник  | от 10 до 25 | дополнительные баллы присуждаются за призовые места:  |
|                                | Волонтер  | от 10 до 20 | В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ  |
|                                | Болельщик | 5           | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия   |
| Турниры по видам спорта        | Участник  | от 10 до 25 | Значимость баллов распределяется в зависимости от занятых мест, сложности и протяженности турнира. На основании официального протокола соревнований |
|                                | Болельщик | 5           | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия   |
| Кубок Ректора по футболу       | Участник  | от 7        | В зависимости от количества проведенных матчей, на основании заявки и официального протокола соревнований   |
|                                | Волонтер  | от 5 до 20  | В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ  |
| Гонка ГТО                      | Участник  | от 25       | В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней   |
|                                | Волонтер  | от 10       | В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ  |
|                                | Болельщик | от 5        | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия, участие в сопутствующих мероприятиях   |
| Форумы ГТО и тестирования      | Участник  | от 20       | В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней   |

|   |           |             |  |
|---|-----------|-------------|--|
| тестирование<br>(проводимые сторонними<br>организациями)  | Болельщик | от 5 до 15  | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия, участие в сопутствующих мероприятиях. |
| Мероприятия,<br>проводимые различными<br>студенческими<br>(молодежными)<br>спортивными<br>организациями | Участник  | от 10 до 25 | В зависимости от уровня, значимости и длительности мероприятия                                       |
|   | Волонтер  | от 15       | В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ, значимости мероприятия                 |
|   | Болельщик | 5           | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия  |
| Привлечение студентов<br>РГГУ на мероприятия не<br>спортивной<br>направленности и<br>социальные проекты | Участник  | 5           | На основании официального вызова и приказа РГГУ  |
|   | Волонтер  | 5           |  |
| Участие в региональных,<br>всероссийских ,междуна<br>родных соревнованиях                               | Участник  | от 50       | Посещение учебно-тренировочных занятий и участие в соревнованиях                                     |
|   | Болельщик | 5           | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия  |
| Посещение спортивных<br>секций РГГУ   | Участник  | 5           | Приравнивается к практическим занятиям   |

## Промежуточная аттестация

*Примерная тематика рефератов (для СМГ):*

Направление: спортивные игры

1. Спортивные игры – основные тенденции развития и популярности.
2. Спортивные игры как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования (на примере одного вида спортивных игр).
3. Профилактика травматизма в спортивных играх.
4. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Самостоятельные занятия спортивными играми: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.

6. Самоконтроль при самостоятельных занятиях спортивными играми.
  7. Классификация спортивных игр и их влияние на воспитание физических качеств.
  8. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
  9. Социальные функции спорта ( на примере командных игровых видов спорта).
  10. Выбор игровых видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
  11. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности игровыми упражнениями.
  12. Использование спортивных игр для регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
  13. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
  14. Функциональная реакция отдельных структур организма в различных игровых видах спорта.
  15. Выбор игровых видов спорта и упражнений для активного отдыха.
- Спортивные игры

-Мини – футбол:

1. Мини-футбол правила и особенности игры.
2. Разновидности футбола сравнительный анализ.
3. История развития мини-футбола в России.
4. Основные технико-тактические особенности мини-футбол.
5. Студенческие соревнования по мини-футболу.
6. Российский мини-футбол история выступления сборных команд на международной арене.
7. Мини-футбол как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
9. Особенности игры вратаря в мини-футболе.
10. Мини-футбол в любительском спорте.

-Волейбол:

1. Классификация техники и тактики игры в волейбол.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Разновидности волейбола.
4. История выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
5. Волейбол в Олимпийском движении.
6. Студенческие соревнования по волейболу.
7. Волейбол, как разновидность массового спорта.
8. Классификация двигательной активности во время игры в волейбол.

-Баскетбол:

1. Классификация техники и тактики игры в баскетбол
2. История возникновения и развития баскетбола
3. Разновидности баскетбола
4. История выступления сборных команд России на международных соревнованиях
5. Баскетбол на олимпийских играх.

6. Студенческие соревнования по баскетболу
7. Баскетбол, как разновидность массового спорта
8. Классификация двигательной активности во время игры в баскетбол
9. Различия европейского и североамериканского баскетбола.

- Настольный теннис:

1. Настольный теннис правила игры
2. настольный теннис история возникновения и становления игры
3. История развития настольного тенниса в России
4. классификация техники и тактики настольного тенниса
5. Студенческие соревнования по настольному теннису
6. Настольный теннис на олимпиадах
7. Настольный теннис, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

- Бадминтон:

1. Бадминтон правила игры.
2. Бадминтон история возникновения и становления игры
3. История развития бадминтона в России
4. Классификация техники и тактически бадминтона.
5. Студенческие соревнования по бадминтону.
6. Бадминтон на Олимпийских играх.
7. Бадминтон, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Классификация двигательной активности во время игры в бадминтон.

- Фрисби (флаинг диск):

1. Фрисби правила игры.
2. Фрисби история возникновения и становления игры
3. Классификация техники и тактически фрисби.
4. Студенческие соревнования по фрисби.
5. Фрисби, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.

Вопросы для тестирования для студентов очной формы обучения имеющих временное освобождение от физической нагрузки:

Примерные вопросы к тесту по общей физической подготовке:

1. Физическая культура -это:
  - 1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
  - 1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
  - 1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
2. Основным средством физического воспитания являются:
  - 2.1. физические упражнения;

- 2.2. оздоровительные силы природы;
- 2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

3. Спорт (в широком понимании) – это:

- 3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- 3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- 3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

4. Максимальное потребление кислорода – это:

- 4.1. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- 4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- 4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

5. Гомеостаз – это:

- 5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;
- 5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- 5.3. постоянство внутренней среды организма человека;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- 6.1. принцип доступности и индивидуализации;
- 6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 6.3. принцип последовательности;

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 7.1. эластичностью;
- 7.2. растяжкой;
- 7.3. гибкостью;

8. Одной из задач ОФП является:

- 8.1. достижение высоких спортивных результатов;
- 8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии
- 8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека

9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

- 9.1. состояние окружающей среды;
- 9.2. генетика человека;
- 9.3. образ жизни;

10. К основному признаку здоровья относится:

- 10.1. максимальный уровень развития физических качеств;
- 10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
- 10.3. совершенное телосложение;

11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

- 11.1. сила;
- 11.2. выносливость;
- 11.3. быстрота;

12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:
  - 12.1. 90 уд/мин.
  - 12.2. 120 уд/мин.
  - 12.3. 160 уд/мин
13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:
  - 13.1. интенсивная физическая нагрузка
  - 13.2. сочетание работы с активным отдыхом
  - 13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами
14. Физические качества – это:
  - 14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
  - 14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
  - 14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;
15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:
  - 15.1. Двигательной реакцией;
  - 15.2. Скоростными способностями;
  - 15.3. Скоростно – силовыми способностями.
16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
  - 16.1. Гибкость;
  - 16.2. Быстроту;
  - 16.3. Координацию;
17. К основным физическим качествам относятся...
  - 17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
  - 17.2. Бег, прыжки, метания;
  - 17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
18. Физическое упражнение – это...
  - 18.1. Один из методов физического воспитания;
  - 18.2. Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
  - 18.3. Основное средство физического воспитания;
19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?
  - 19.1. 42км 195м;
  - 19.2. 32км 195м;
  - 19.3. 50км 195м;
20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?
  - 20.1. Массаж сердца;
  - 20.2. Дать нашатырный спирт;
  - 20.3. Искусственное дыхание;

Примерные вопросы к тесту по спортивным играм:

Мини-футбол:

1. Сколько судей обслуживает матч в мини-футболе:

- а) 4; б) 1; в) 2.
2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти:  
а) (в 6 м. от ворот) ; б) (в 7 м. от ворот); в) (в 12 м. от ворот)
3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу:  
а) Да; б) Нет
4. Каков вес мини-футбольного мяча :  
а) 300-350; б) 150-200; в) 400-440.
5. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара  
а) Да; б) Нет;
6. Размеры мини-футбольной площадки (м):  
а) 18×15; б) 20×40 ; в) 30×60.
7. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей:  
а) замена игрока; б) предупреждение; в) перерыв.
8. Продолжительность матча:  
а) 1 тайм 50 мин; б) 3 тайма по 25 мин; в) 2 тайма по 25 мин.
9. Что означает красная карточка , предъявленная судьей.  
а) удаление; б) тайм аут; в) предупреждение.
10. Размер мини-футбольных ворот:  
а) 4х3; б) 3х2; в) 5х2.5.
11. Размер мяча  
а) 3; б) 4; в) 5.
12. В какой стране прошел первый Чемпионат Мира  
а) Россия; б) Бразилия ; в) Голандия.
13. На каком покрытие играют в мини-футбол  
а) паркет; б) газон; в) песок.
14. В каком году прошел первый Чемпионат Мира  
а) 1920; б) 1989; в) 1960.
15. Самый титулованный клуб России  
а) Спартак; б) ЦСКА ; в) Дина.
16. Какая страна стала первым Чемпионом Мира  
а) Россия; б) Бразилия в) Папуа-Новая Гвинея.
17. В каком году прошел первый Чемпионат Европы  
а) 1996; б) 1988; в) 1960.
18. Сколько замен можно сделать во время игры  
а) 3; б) 5 ; в) не ограниченное количество.
19. Какая страна выиграла больше всех Чемпионатов Мира  
а) Испания; б) Бразилия в)Россия.
20. Какая страна выиграла Чемпионат Европы в 1999 году  
а) Испания; б) Россия в) Италия.

#### Волейбол:

1. В каком веке появился волейбол как игра:  
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:  
а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:  
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:

- а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.
5. Высота волейбольной сетки для мужчин (см)  
а) 250; б) 243; в) 234
6. Размеры волейбольной площадки (м):  
а) 18×15; б) 18×9 ; в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):  
а) 199; б) 2,24 м; в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):  
а) 280-300; б) 350; в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе.  
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:  
а) 4; б) 6; в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?  
а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?  
а) 1; б) 2; в) 3.
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):  
а) 2; б) 5; в) 3.
14. Как выполняется переход команды на площадке?  
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.
15. Либеро – это...  
а) судья; б) игрок; в) тренер.
16. Из 1 зоны игрок переходит в...  
а) 7; б) 4; в) 6.
17. До какого счета ведется игра в одной партии?  
а) 25; б) 2; в) 10
18. Сколько партий необходимо выиграть команде для победы в игре?  
а) 3; б) 2; в) 1
19. Сколько игроков одной команды может находиться на площадке?  
а) 6; б) 8; в) 7
20. С каким счетом может закончиться сет?  
а) 23:25; б) 25:25; в) 24:25

#### Баскетбол:

1. В каком веке появился баскетбол как игра:  
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:  
а) 1936; б) 1924; в) 1972
3. Какая страна стала Родиной баскетбола:  
а) Россия; б) Англия ; в) США
4. Кто придумал баскетбол как игру:  
а) Джордж Майкен; б) Уильям Дж. Морган; в) Джеймс Нейсмит.
5. Высота баскетбольного кольца (см):  
а) 250; б) 305; в) 320
6. Размеры баскетбольной площадки (м):  
а) 20×30; б) 15×28; в) 18×32
7. Сколько раз баскетболисты сборной команды СССР становились олимпийскими

чемпионами:

а) 1; б) 2; в) 3

8. В каком году Сергей Белов за 3 секунды до конца матча забил американцам победные два очка:

а) 1980; б) 1976; в) 1972

9.Нарушение правил в баскетболе:

а) фол; б) постановка заслона ; в) касание рукой пола.

10. Сколько игроков одной команды во время игры может находиться на площадке:

а) 4; б) 5; в) 6.

11. Сколько периодов в игре?

а) 2; б) 4; в) 3.

12.Сколько времени дается на атаку кольца?(сек)

а)24 ; б)20 ; в) 40.

13. За сколько фолов защитника удаляют с площадки:

а) 3; б) 7; в) 5

14. Сколько шагов может делать игрок с мячом в руках?

а)3; б) 2; в) 4.

15 Блокшот – это...

а) Выбивание мяча; б) Накрывание мяча; в) Вырывание мяча

16. В стритбол играют:

а) 2x2; б) 4x4; в) 3x3.

17. Сколько очков дается за бросок со средней дистанции?

а)2; б)1 ; в) 3.

18. Технический фол судья показывает ?

а)Две открытые ладони образуют букву Т; б) Перехват запястья над головой ; в) поднятые вверх кулаки.

19. Сколько дополнительного времени дается при равном счете?(мин.)

а)5; б)10 ; в) 7.

20. Баскетболисты из какой страны победили на Олимпиаде 2016 ?

а)США; б)Хорватия ; в) Бразилия.

Настольный теннис:

1. В каком веке появился настольный теннис как игра:

а) XX; б) XXI; в) XIX.

2. С какого года настольный теннис входит в программу Олимпийских игр:

а) 1968; б) 1988; в) 1996

3. Какая страна стала Родиной настольного тенниса:

а) Россия; б) Китай; в) Англия

4. Кто придумал настольный теннис как игру:

а) Джон Джаквес; б) Братъя Паркер; в) Майор Уингфилд.

5.Высота сетки для настольного тенниса (см)

а) 15,25; б) 16; в)15.

6. Допустимые размеры площадки для настольного тенниса (м):

а) 6X12; б) 7X14; в) 5X10; г) все ответы верны

7. Максимальная толщина накладки для ракетки (мм):

а) 3; б) 2,5; в) 4.

8. Вес теннисного мяча (г):

а) 2,7; б) 2,5; в) 3

9. Диаметр мяча для настольного тенниса по действующим правилам (мм):  
а) 38; б) 40+; в) 40
10. До какого количества очков по действующим правилам длится партия по настольному теннису:  
а) 21; б) 25; в) 11
11. Из какого количества партий состоит игра в настольный теннис:  
а) 5 партий; б) 7 партий; в) оба ответа верны
12. Где выполняется подача мяча?  
а) над столом; б) за боковой линией стола; в) за концевой линией стола.
13. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи:  
а) 1; б) 2; в) 3
14. При каком счете в партии вступает правила «игра до разницы в два очка» (баланс):  
а) 10:10; б) 15:15; в) 20:20
15. Количество «переподач» в розыгрыше очка  
а) 0; б) не ограничено; в) 2
16. Куда можно подавать подачи при одиночной игре:  
а) по всему столу; б) в правый «квадрат»; в) в левый «квадрат»
17. В каком направлении подается подача в парной игре:  
а) левая «диагональ» стола; б) по всему столу; в) правая «диагональ» стола
18. Имеет ли право игрок бить по мячу два раза подряд в парной игре:  
а) Да; б) Нет
19. Какой частью игровой руки возможно отбить мяч:  
а) предплечьем; б) кистью; в) только ракеткой

#### Бадминтон:

1. Сколько судей обслуживает матч в бадминтоне:  
а) 1 б) 2 в) 3
2. Из какого квадрата делается первая подача:  
а) из правого; б) из левого; в) из любого;
3. Проводятся ли чемпионаты Европы по бадминтону:  
а) Да; б) Нет
4. Разрешено ли подавать из правого квадрата при нечетном счете :  
а) да; б) нет.
5. Разрешено ли касание сетки ракеткой игрока:  
а) Да; б) Нет;
6. Длина бадминтонной площадки (м):  
а) 12,7; б) 13,4 ; в) 14,0
7. Меняются ли игроки площадкой в середине матча:  
а) да; б) нет;
8. Партия (сет) в бадминтоне идет до:  
а) до 23 очков; б) до 17 очков ; в) 21 очка .
9. Сколько партий (сетов) нужно выиграть, что одержать победу:  
а) 1; б) 2; в) 3.
10. Высота сетки для игры в бадминтон составляет:  
а) 1,70м.; б) 1,55м.; в) 1,65.
11. Какими воланами играют на соревнованиях:  
а) пластиковыми; б) перьевыми;
12. В какой стране прошел первый Чемпионат Мира:

- а) Голландия; б) Англия; в) Швеция.
13. На каком покрытие играют бадминтон:  
а) паркет; б) резина; в) песок.
14. В каком году прошел первый Чемпионат Мира  
а) 1979; б) 1977; в) 1962.
15. В каком году бадминтон был включен в программу летних Олимпийских игр:  
а) 2000; б) 1996; в) 1992.
16. Какая страна стала первым Чемпионом Мира:  
а) Голландия; б) Дания; в) Китай.
17. В каком году Россия впервые выступила на Олимпийских играх по бадминтону:  
а) 1996; б) 2000; в) 1992.
18. Из каких перьев сделаны воланы:  
а) утиных; б) гусиных; в) искусственных.
19. Какая страна выиграла больше всех Чемпионатов Мира  
а) Швеция; б) КНР в) Дания.
20. В какой стране прошел чемпионат мира по бадминтону в 2015 году:  
а) Испания; б) Индонезия в) Корея.

Тесты ОФП определения физической подготовленности для студентов 2-3 курсов основной группы здоровья очной формы обучения:

Тест №1

Женщины

| Тесты                          | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|--------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|                                | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. Бег 60(сек)                 | 9,9             | 10,5  | 11,0  | 11,4  | 11,8  |
| 2. Бег 2000м (мин,сек)         | 12,15           | 12,50 | 13,15 | 13,50 | 14,15 |
| 3.. Отжимание (кол-во раз)     | 15              | 12    | 10    | 8     | 6     |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190             | 180   | 168   | 160   | 150   |

мужчины

| Тесты                                      | Оценка в баллах |       |       |       |      |
|--|-----------------|-------|-------|-------|------|
|  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1    |
| 1. Бег 60м(сек)                            | 8,2             | 9,0   | 9,5   | 10,0  | 10,5 |
| 2. Бег 3000м (мин,сек)                     | 12,0            | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,0 |
| 3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15              | 12    | 9     | 7     | 5    |
| 4. Прыжки в длину с места (см)             | 250             | 240   | 230   | 223   | 210  |

Тест №2

Женщины

| Тесты | Оценка в баллах |
|-------|-----------------|
|       |                 |

|   | 5        | 4        | 3        | 2       | 1       |
|---|----------|----------|----------|---------|---------|
| 1. Отжимание (кол-во раз)<br>(с колен кол-во раз)   | 15<br>35 | 12<br>30 | 10<br>25 | 8<br>20 | 6<br>15 |
| 2. Подъём туловища из положения лёжа,<br>ноги согнуты и закреплены (кол-во раз).<br>Пресс.                          | 60       | 50       | 40       | 30      | 20      |
| 3. Челночный бег 4×10 м (сек)   | 8,0      | 8,3      | 8,7      | 9,2     | 10,0    |
| 4. Прыжки в длину с места (см)  | 190      | 180      | 168      | 160     | 150     |
| 5. Прыжки со скакалкой<br>(кол-во раз в 1 мин)  | 150      | 140      | 130      | 120     | 110     |
| 6. Гимнастический<br>комплекс упражнений (утренней,<br>производственной, релаксационной)<br>(Количество упражнений) | 30       | 25       | 20       | 15      | 10      |

#### Мужчины

| Тесты   | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|   | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. Отжимание (кол-во раз)   | 35              | 30  | 25  | 20  | 18  |
| 2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)   | 15              | 12  | 9   | 7   | 5   |
| 3. Подъём туловища из положения лёжа,<br>ноги согнуты и закреплены<br>(кол-во раз). Пресс.                          | 60              | 50  | 40  | 30  | 20  |
| 4. Прыжки в длину с места (см)  | 250             | 240 | 230 | 220 | 200 |
| 5. Прыжки со скакалкой<br>(кол-во раз в 1 мин)  | 150             | 140 | 130 | 120 | 100 |
| 6. Челночный бег 4×10 м (сек)   | 7,3             | 7,8 | 8,2 | 8,5 | 9,0 |
| 7. Гимнастический<br>комплекс упражнений (утренней,<br>производственной, релаксационной)<br>(Количество упражнений) | 30              | 25  | 20  | 15  | 10  |

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Список источников и литературы

Литература

*Основная*

1. Физическая культура : Учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. дан. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-02612-2 : 799.00.
2. Физическая культура : Учебник / И. А. Письменский [и др.]. - Электрон. дан. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 493. - (Бакалавр и специалист). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-09116-8 : 909.00.
3. Физическая культура : Учебник / Ю. Н. Аллянов [и др.]. - 3-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Издательство Юрайт, 2018. - 493. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-02309-1 : 909.00.

#### Дополнительная

1. Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : учебное пособие : для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва : РГГУ, 2019. - 394 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013115>. - Загл. с экрана. - ISBN 978-5-7281-2427-6.
  2. Методические рекомендации для преподавателей физического воспитания по обучению студентов инвалидов и студентов с ОВЗ (с нарушением слуха) [Электронный ресурс] / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва : РГГУ, 2019. - 31 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013114>. - Загл. с экрана. - ISBN 978-5-7281-2426-9.
- 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»
  2. <http://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
  3. <http://lib.sportedu.ru> - РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Перечень современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС)

| №п/п | Наименование   |
|------|--|
| 1    | Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г.<br>Журналы Cambridge University Press<br>ProQuest Dissertation & Theses Global<br>SAGE Journals |
| 2    | Компьютерные справочные правовые системы<br>Консультант Плюс,<br>Гарант  |

