

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС  
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол №2 от 24.09.2024 г.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Социальная структура, социальные институты и процессы**

---

*(наименование образовательной программы)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,  
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса**

**Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту: баскетбол**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**39.03.01 Социология**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора – 2025 г.

Волгоград, 2024 г.

**Авторы–составители:**

старший преподаватель кафедры  
физической и специальной подготовки

Курылев Сергей Владимирович

старший преподаватель кафедры  
физической и специальной подготовки

Лавреньева Елена Александровна

РПД Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: баскетбол» одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки. Протокол от 30 августа 2024 года № 1.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....</b>	<b>4</b>
1.1. Осваиваемые компетенции.....	4
1.2. Результаты обучения.....	4
<b>2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Содержание и структура дисциплины.....</b>	<b>7</b>
3.1. Структура дисциплины.....	7
3.2. Содержание дисциплины.....	7
<b>4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....</b>	<b>9</b>
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	9
4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....	9
<b>5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине.....</b>	<b>13</b>
5.1. Методы проведения экзамена / зачета.....	13
5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации.....	13
<b>6. Методические материалы по освоению дисциплины.....</b>	<b>14</b>
<b>7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....</b>	<b>18</b>
7.1. Основная литература.....	18
7.2. Дополнительная литература.....	18
7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация.....	18
7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы.....	18
7.5. Иные источники.....	18
<b>8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....</b>	<b>19</b>

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

### 1.1. Осваиваемые компетенции

Дисциплина Б1.В.01 "Элективные курсы по физической культуре и спорту: баскетбол" обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-ОС 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-ОС 7.1.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья
		УК-ОС 7.2.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья
		УК-ОС 7.3.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной деятельности
		УК-ОС 7.4.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной профессиональной деятельности
		УК-ОС 7.5.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни
		УК-ОС 7.6.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний

### 1.2. Результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/Т Ф (при наличии профстандарта) трудовые или профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК-ОС 7.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние</li> </ul>

	УК-ОС 7.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние</li> </ul>
	УК-ОС 7.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние</li> </ul>
	УК-ОС 7.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние</li> </ul>
	УК-ОС 7.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние</li> </ul>
	УК-ОС 7.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование</li> </ul>

		психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние
--	--	--

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Волейбол» принадлежит к блоку 1. Дисциплины (модули), разделу Часть, формируемая участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается на первом, втором и третьем курсе (1-6 семестры).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (практических занятий – 328 часов) и на самостоятельную работу обучающихся – 0 часов.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

Физическая культура и спорт предполагают работу с духовным миром студента – его взглядами, знаниями и умениями, его ценностными ориентациями и мировоззрением. Они имеют большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, сочетая единство духовного и физического.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, для формирования всесторонне и гармонично развитой личности, создания базы для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в социально-профессиональной деятельности.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

## 3. Содержание и структура дисциплины

Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

### Очная форма обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	<b>328</b>
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>328</b>

### 3.1. Структура дисциплины

## Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Техническая подготовка	58	-	-	58	-	0	Т, Р, О, У, СН
2.	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	82	-	-	82	-	0	Т, Р, О, У, СН
3.	Интегральная подготовка	24	-	-	24	-	0	Т, Р, О, У, СН
4.	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	12	-	-	12	-	0	Т, Р, О, У, СН
5.	Функциональная тренировка	12	-	-	12	-	0	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	48	-	-	48	-	0	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	46	-	-	46	-	0	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	46	-	-	46	-	0	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		зачет						
<b>Итого</b>		<b>328</b>	-	-	<b>328</b>	-	<b>0</b>	

## Распределение учебных часов по темам и видам занятий

### Очная форма обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
------------	------------------	-------------	--	------------------------

<sup>1</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

\*Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)

Семестр 1	Техническая подготовка	8	8	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>

Семестр 2	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>

Семестр 3	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>-</b>

Семестр 4	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>-</b>

Семестр 5	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-



	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>-</b>
--	---------------	-----------	-----------	----------

<b>Семестр 6</b>	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>-</b>

*\*Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

## 3.2. Содержание дисциплины (модуля)

### Техническая подготовка

#### Техника нападения

**Передвижения и стойки:** передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

**Владение мячом:** ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины); приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной рукой сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

**Ведение мяча:** проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевого линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

#### Техника защиты

**Передвижения:** сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

**Овладение мячом:** отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

## Тактическая подготовка

### Тактика нападения

**Индивидуальные действия:** выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

**Групповые действия:** выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

**Командные действия:** нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

### Тактика защиты

**Индивидуальные действия:** выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

**Групповые действия:** выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

**Командные действия:** зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

## Силовая подготовка

Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Режим работы мышц называют преодолевающим, если при преодолении какого-либо сопротивления они сокращаются и укорачиваются.

Режим уступающий, мышцы противодействуют какому-либо сопротивлению, растягиваются и удлиняются. Эти режимы динамические. Также существуют режимы статические или изометрические, где мышцы не сокращаются и не растягиваются.

При двигательной деятельности человека сила характеризуется степенью напряжений развиваемого мышцами.

Структурные особенности мышц (поперечно - полосатых) направление мышечных волокон физиологический поперечник и толщина одного волокна.

При прочих равных условиях мышцы с большим поперечным сечением могут развивать и большую величину напряжения. Перистое расположение волокон в мышце по сравнению с параллельным при том же ее объеме значительно увеличивают физиологический поперечник, повышая тем самым силу мышц. Важное значение при развитии силы оказывает также повышение в мышцах химических потенциалов. Силовые нагрузки приводят к увеличению потенциальных возможностей анаэробного энергетического обеспечения, содействует ускорению важных ферментных процессов. Белок миозин количество, которого возрастает при развитии силы, является не только сократительным белком мышцы, но и ферментом, расщепляющим АТФ.

Физиологические механизмы, способствующие развития качества силы путем улучшения координации двигательных и вегетативных функций многочисленны.

К важнейшим из них принадлежат: увеличение степени мобилизации в мышцах антагонистах двигательных функциональных единиц. Торможение деятельности мышц антагонистов. Поступление в мышцы импульсов через симпатическую нервную систему. Величина мышечного напряжения зависит от количества сокращенных волокон в единицу времени.

Существенное значение имеют условно и, безусловно, рефлекторные влияния центральной нервной системы трофического характера, сказываемые на мышцу через симпатическую нервную

систему. Последние могут усиливать деятельность, как сердечной, так и поперечно полосатых мышц.

Гормоны в частности адреналин, выделяемый при возбуждении симпатической нервной системы, так же способствует повышению работоспособности и проявлению качества силы.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что при развитии силы в организме может принимать участие целый ряд различных физиологических механизмов регуляции. К этому следует добавить, что существенное значение при мышечных напряжениях имеют и не мышечные факторы, в частности регуляция нервных функций кровоснабжения, дыхания и выделительных процессов.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Развитие специальной быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

### **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств**

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

### **Упражнения для развития специальной выносливости**

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

### **Упражнения для развития специфической координации**

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или

акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). то же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча**

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами). Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

## **Общефизическая подготовка**

### **Строевая подготовка**

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за

спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

#### **Упражнения для мышц шеи и туловища.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

#### **Упражнения для мышц ног и таза.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### **Легкоатлетические упражнения**

**Бег.** Бег с ускорением до 40м (I курс) и до 50-60м (II курс). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (I курс), 2 – 3 x 30 – 40м (II курс), 3 – 4 x 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (I курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (I курс). Бег медленный до 3 мин. (юн. II курс), до 2 мин. (дев. II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег для девушек до 3 км.

**Прыжки в длину с места.** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Метания.** Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

#### **Интегральная подготовка**

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

#### **Функциональная тренировка**

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и

направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.

### **Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

### **Игровая подготовка**

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

### **Упражнения со специальным оборудованием**

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, гантелей, гири, дисков в построении тренировочного процесса. Тренировка представляет собой систематический процесс подготовки к специфическим видам нагрузки.

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

## **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

### **4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

В ходе реализации дисциплины Б1.В.01 "Элективные курсы по физической культуре и спорту: баскетбол" используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности;
- при проведении учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.

### **Тестирование теоретической подготовленности**

#### **Тема 1**

#### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся**

1. Под физической культурой понимается:
  - a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
  - b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
  - c) *часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека*
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
  - a) спорт
  - b) система физического воспитания
  - c) *физическая культура*
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- a) учебно-практические занятия
  - b) занятия в спортивных секциях
  - c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
- a) Физическое развитие
  - b) Физическое воспитание
  - c) Физическая культура
5. Что является основным средством физического воспитания?
- a) Физическое упражнение
  - b) Физическая культура
  - c) спорт
6. Двигательная реабилитация –это:
- a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
  - b) процесс для развития физических способностей
  - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация –это:
- a) вид физической культуры для спортивной деятельности
  - b) вид физической культуры для активного отдыха
  - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

## Тема 2

### Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:
- a) ребра, грудина, позвонки
  - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
  - c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу –это:
- a) Расслабление мышц
  - b) увеличение массы мышц
  - c) сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
- a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
  - b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
  - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
- a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
  - b) отдает кислород и питательные вещества
  - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем –это:
- a) это количество воздуха проходящее через легкие при одном дыхательном цикле
  - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
  - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация –это:
- a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
  - b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
  - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
- a) утреннее время суток с 8 до 9 час
  - b) дневное время суток с 13 до 15 час



- c) *вечернее время суток с 17 до 19час*
- 8. Недостаток двигательной активности людей называется:
  - a) гипертонией
  - b) *гиподинамией*
  - c) гипотонией
- 9. Аэробный вид тренировки развивает:
  - a) Скоростную выносливость
  - b) скоростно-силовую выносливость
  - c) *общую выносливость*

### Тема 3

#### Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
  - a) *Общей выносливостью*
  - b) Тотальной выносливостью
  - c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
  - a) Быстрота
  - b) Гибкость и подвижность в суставах
  - c) Выносливость
  - d) *Мышечная сила*
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
  - a) *Морфофункциональных свойств и качеств*
  - b) Двигательных умений и навыков
  - c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
  1. Игровой
  2. Соревновательный
  3. Строго регламентированного упражнения
  4. *Психорегулирующего упражнения*
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
  - a) *Специальная выносливость*
  - b) Локальная выносливость
  - c) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности –это:
  - a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
  - b) *понимание сущности заданий и активное их выполнение*
  - c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности –это:
  - a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
  - b) *участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии*
  - c) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность»отражает:
  - a) *Направленность на реализацию конкретной цели*
  - b) Суммарное количество движений и действий
  - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
  - a) *Физическая готовность*
  - b) Физическое развитие
  - c) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет

метод:

- a) Целостного выполнения упражнения
- b) Расчлененно-конструктивного упражнения
- c) *Идеомоторного упражнения*

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

- a) *Двигательные умения и навыки*
- b) Физическая готовность
- c) Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

- a) *Строгой регламентации*
- b) Игрового
- c) Соревновательного

#### Тема 4

#### Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:

- a) *Физическая готовность*
- b) Физическая работоспособность.
- c) Физическое развитие

2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:

- a) 2
- b) Безкоманды
- c) 3

3. Самоконтроль – это:

- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
- b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
- c) *Все ответы верны*

4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?

- a) 10
- b) 12
- c) 15

5. Спорт – это:

- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
- b) *Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней*
- c) Все ответы верны

6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:

- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
- b) *Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв*
- c) Вводная гимнастика
- d) Физкультминутки и физкультпаузы

7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

- a) Виды подготовки
- b) *Подготовленность спортсмена*
- c) Состояние спортсмена
- d) Мастерство спортсмена

8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх: a) 3000 м

- b) *Марафон*
- c) 10000 м
- d) Бегофон

9. Какая дистанция называется марафоном?

- a) 100 км пробег
  - b) 42 км 195м.
  - c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия
  - b) Франция
  - c) Бразилия
  - d) СССР (Россия)
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
  - b) Фигурная аэробика
  - c) Танцевальная аэробика
  - d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
  - b) США
  - c) Англия
  - d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x 12
  - b) 8 x 15
  - c) 9 x 18
  - d) 7 x 10

### Тема 5

#### Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
  - b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
  - c) *Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий*
2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
  - b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
  - c) *Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей*
3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
- a) *При внезапной остановке после интенсивного бега*
  - b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
  - c) Вследствие недостатка в организме сахара
4. Дайте определение утомлению:
- a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
  - b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
  - c) *Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности*
5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

- b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2ч)
- c) *Полноценный сон (не менее 6ч)*
- 6. Наиболее традиционный вид закаливания:
  - a) Воздух и физические упражнения
  - b) *Вода и физические упражнения*
  - c) Солнце и воздух
- 7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
  - a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
  - b) *Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий*
  - c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

### Тема 6

#### Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
  - a) Подготовка обучающихся специализированных вузов
  - b) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе
  - c) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*
2. Профессиография – это:
  - a) Графический профиль качеств специалиста
  - b) *Описание профессиональной деятельности человека*
  - c) Представление о профессии
3. Профессиограмма –это:
  - a) *Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности*
  - b) Нормативные графики отдельных качеств специалиста
  - c) Нормативные графики отдельных навыков специалиста
4. Готовность к профессиональной деятельности –это:
  - a) *Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей*
  - b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
  - c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность –это:
  - a) Соответствие нормам и требованиям профессии
  - b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
  - c) *Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии*
6. Выносливость –это:
  - a) Длительное продолжение физической и умственной работы
  - b) *Способность противостоять утомлению*
  - c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила –это:
  - a) Механическое воздействие на объект
  - b) *Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий*
  - c) Превышение одного усилия другим
8. Ловкость –это:
  - a) Быстрота выполнения движения
  - b) *Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве*
  - c) Способность быстро координировать движения.

*Курсивом выделены правильные ответы.* Полный контент тестов находится на кафедре физической и специальной подготовки.

#### Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин., с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин., с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
						12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

4.1.1. Промежуточная аттестация проводится в форме: контрольного тестирования.

**Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности обучающихся основного и спортивного учебных отделений**

*Девушки*

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100 м (мин., сек.)	54,0 2,15	1,03 2,40	1,44 3,05	1,24 3,35	4,10 6/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10.	Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

*Юноши*

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1

1.	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100 м (мин., сек.)	40,0	44,0	48,0	57,0	2,30
		1,40	1,50	2,00	2,15	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

**4.2. Материалы текущего контроля успеваемости**  
**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости**

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин., с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин., с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15	12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся I курса**

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	10	8	6	5	4
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				

4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	13	12	11	10	9
----	---	----	----	----	----	---

*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	13	11	8	6	4
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	7	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	17	14	12	11	10

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся II курса**

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	12	9	7	6	5
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	4	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	14	13	11	10	9

*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	15	12	10	8	6
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	5	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	18	15	13	12	11

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся III курса**

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	13	11	9	8	7
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	16	15	13	11	10

*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	15	13	11	10	8
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	6	4	3	2
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	18	16	15	13	12



## 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

### 5.1. Методы проведения экзамена/зачета

**Зачет проводится с применением следующих методов:** перечень примерных вариантов заданий в п.5.2.

### 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК-ОС 7.1 Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья	Оценивает индивидуальное физическое развитие. Использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	Осуществляет комплексную оценку индивидуального физического развития. Адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
УК-ОС 7.2 Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья	Использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья.	Результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья.
УК-ОС 7.3 Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной деятельности	Использует способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности.	Применяет широкий спектр способов планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности.
УК-ОС 7.4 Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Использует арсенал физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Использует широкий спектр средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
УК-ОС 7.5 Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни	Формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования.	Успешно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования.
УК-ОС 7.6 Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний	Применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
УК-ОС 7.7 Способность использовать средства физической культуры и спорта для развития социально значимых качеств личности	Развивает коммуникативные навыки, навыки работы в команде, волевые качества в ходе занятий по физической культуре	Успешно развивает коммуникативные навыки, навыки работы в команде, волевые качества в ходе занятий по физической культуре

## Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

При изучении дисциплины обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, а также участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-бальной шкале.

Из 100 баллов по дисциплине от 0 до 36 баллов выставляется за текущую работу (посещаемость) в семестре; от 36 до 72 баллов выставляется за отличную текущую работу (посещаемость) в семестре; от 14 до 28 баллов – за сдачу практических контрольных тестов по видам спорта (специализациям).

При получении обучающимся итоговой оценки (зачет) менее 50 баллов выставляется «незачёт» и требуются дополнительные занятия(отработки).

Обучающемуся, выполнившему учебную программу по совокупности разных видов учебных работ свыше 100 баллов, выставляется оценка «зачёт» и 100 баллов.

Входящая аттестация – определение физической подготовленности студентов в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Рубежная аттестация – тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости) и теоретической подготовленности.

Итоговая аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности(презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4балла).

Суммы баллов, набранных обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее трех(четырёх)раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией(зачетной неделей).

№ п/п	Вид занятий	Часы	Учебные занятия		Часы	Учебные занятия	
			Минимум баллов	Максимум баллов		Минимум баллов	Максимум баллов
			<b>36 часов в семестр</b>			<b>64 часа в семестр</b>	
1	Входящая аттестация (тестирование ОФП)	2	10	20	4	8	16
2	Практические занятия (посещаемость)	32	16занятий X1,5балла = 24	16занятийX 3 балла= 48	56	28занятийX 1 балл = 28	28занятийX2 балл = 56
3	Рубежная аттестация (тестирование СФП)	2	16	32	4	14	28
4	Итоговая аттестация	36	50	100	64	50	100

### Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

## Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности обучающегося в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности обучающегося в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности обучающегося в течение семестра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

## 6. Методические материалы по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

### Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

**Реферат** - это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль). Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

### **Примерный перечень тем рефератов**

1. Баскетбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
4. Особенности проявления физических качеств в баскетболе.
5. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
6. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
7. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
8. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите и нападении. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
9. Финты в баскетболе. Классификация, описание техники, методика обучения.
10. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.

### **Примерные темы рефератов для временно освобожденных**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
9. Средства физической культуры и спорта.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Витамины и их роль в обмене веществ.
13. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
14. Регуляция обмена веществ.

15. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
16. Здоровый образ жизни человека.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
20. Основы закаливания.
21. Личная гигиена студента и ее составляющие.
22. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
23. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
24. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
25. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
26. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
27. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
28. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
29. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
30. Типы изменений умственной работоспособности студента.
31. Методические принципы физического воспитания.
32. Характеристика и воспитание физических качеств.
33. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
34. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
35. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

Полный перечень тем рефератов находится на кафедре физической и специальной подготовки.

## 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

### 7.1 Основная литература

#### 7.1. Основная литература

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739>
2. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

#### 7.2. Дополнительная литература

1. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. – ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
2. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222- 31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>
3. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Держинский, С. В. Курылев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с. <https://docs.vlgr.ranepa.ru/podr/ipc/elizd/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%B3%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%B2%D1%83%D0%B7%D0%B5.pdf>

#### 7.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

#### 7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
<a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a> Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a> ЭБС «Университетская библиотека online»	Наданном сайте представлена литература разной тематики



Научная электронная библиотека  
eLIBRARY.RU

Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

## 8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

### Спортивная база ВИУ РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м <sup>2</sup>	3	Футбол, баскетбол, волейбол
2.	Тренажерный зал	1	25 м <sup>2</sup>	3	Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Фитнес зал	1	26 м <sup>2</sup>	2 2 3 6	Фитнес-аэробика
4.	Открытые площадки ; Мини-футбол  Б/л площадка	1	40X20 800 м <sup>2</sup> 15X28 420 м <sup>2</sup>	3	Футбол.  Баскетбол

### Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся в специальных лекционных залах (аудиториях), оборудованных видео – и мультимедиапроектором, мобильным освещением, микрофоном с усилителем звука, видеозэкраном, универсальной доской (мел, маркеры).

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и

презентаций);

- текстовые редакторы (MS WORD, MS EXCEL – для таблиц, диаграмм).

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно- библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

---

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС  
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол №2 от 24.09.2024 г.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Социальная структура, социальные институты и процессы**

---

*(наименование образовательной программы)*

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: баскетбол»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**39.03.01 Социология**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора – 2025 г.

Волгоград, 2024 г.

## **1. Вопросы к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: баскетбол»**

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в

вузе.

38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.

39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

## 2. Тестовые материалы

1. Под физической культурой понимается:

- d) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- e) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- f) часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- d) спорт
- e) система физического воспитания
- f) физическая культура

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- d) учебно-практические занятия
- e) занятия в спортивных секциях
- f) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- d) Физическое развитие
- e) Физическое воспитание
- f) Физическая культура

5. Что является основным средством физического воспитания?

- d) Физическое упражнение
- e) Физическая культура
- f) спорт

6. Двигательная реабилитация –это:

- d) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
- e) процесс для развития физических способностей
- f) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация –это:

- d) вид физической культуры для спортивной деятельности
- e) вид физической культуры для активного отдыха
- f) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

8. Губчатые кости – это:

- d) ребра, грудина, позвонки
- e) кости черепа, таза, поясов конечностей
- f) основание черепа

9. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу –это:

- d) Расслабление мышц
- e) увеличение массы мышц
- f) сокращение мышечных волокон

10. Транспортная функция кровеносной системы:

- d) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
- e) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
- f) защищает организм от вредных веществ и инородных тел

11. Артериальная кровь поступая в аорту:

- d) отдает углекислоту и продукты метаболизма
- e) отдает кислород и питательные вещества
- f) забирает кислород и питательные веществ

12. Дыхательный объем –это:
- d) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
  - e) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
  - f) количество дыхательных циклов в 1 минуту
13. Кумулятивная адаптация –это:
- d) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
  - e) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
  - f) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
14. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
- d) утреннее время суток с 8 до 9 час
  - e) дневное время суток с 13 до 15 час

- f) вечернее время суток с 17 до 19 час
15. Недостаток двигательной активности людей называется:
- d) гипертонией
- e) гиподинамией
- f) гипотонией
16. Аэробный вид тренировки развивает:
- d) Скоростную выносливость
- e) скоростно-силовую выносливость
- f) общую выносливость
17. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
- d) Общей выносливостью
- e) Тотальной выносливостью
- f) Специальной выносливостью
18. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
- e) Быстрота
- f) Гибкость и подвижность в суставах
- g) Выносливость
- h) Мышечная сила
19. Физическое развитие это процесс и результат становления:
- d) Морфофункциональных свойств и качеств
- e) Двигательных умений и навыков
- f) Физических качеств
20. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
- a) Игровой
- b) Соревновательный
- c) Строго регламентированного упражнения
- d) Психорегулирующего упражнения
21. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- d) Специальная выносливость
- e) Локальная выносливость
- f) Региональная выносливость
22. Принцип сознательности и активности –это:
- d) принцип, строящий процесс на восприятие органов
- e) понимание сущности заданий и активное их выполнение
- f) регулярное занятие физической культурой
23. Принцип наглядности –это:
- d) нарастание объема и интенсивности нагрузок
- e) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
- f) от освоенного к неосвоенному
24. Понятие «двигательная активность»отражает:
- d) Направленность на реализацию конкретной цели
- e) Суммарное количество движений и действий
- f) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
25. Основным результатом физической подготовки является:
- d) Физическая готовность
- e) Физическое развитие
- f) Физическое воспитание
26. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет



метод:

- d) Целостного выполнения упражнения
- e) Расчлененно-конструктивного упражнения
- f) Идеомоторного упражнения

27. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

- d) Двигательные умения и навыки
- e) Физическая готовность
- f) Тактические знания

28. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

- d) Строгой регламентации
- e) Игрового
- f) Соревновательного

29. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:

- d) Физическая готовность
- e) Физическая работоспособность.
- f) Физическое развитие

30. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:

- d) 2
- e) Безкоманды
- f) 3

31. Самоконтроль – это:

- d) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
- e) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
- f) Все ответы верны

32. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?

- a) 10
- b) 12
- c) 15

33. Спорт – это:

- d) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
- e) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
- f) Все ответы верны

34. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:

- e) Спортивные секции и группы по видам спорта
- f) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
- g) Вводная гимнастика
- h) Физкультминутки и физкультпаузы

35. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

- e) Виды подготовки
- f) Подготовленность спортсмена
- g) Состояние спортсмена
- h) Мастерство спортсмена

36. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх: а) 3000 м

- b) Марафон
- c) 10000 м
- d) Бегофон

37. Какая дистанция называется марафоном?

- a) 100 км пробег
  - b) 42 км 195м.
  - c) Суточныйбег
38. В какой стране появился шейпинг?
- e) Германия
  - f) Франция
  - g) Бразилия
  - h) СССР(Россия)
39. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- e) Фитнес-аэробика
  - f) Фигурная аэробика
  - g) Танцевальная аэробика
  - h) Степ-аэробика
40. Какая страна является родоначальником волейбола?
- e) Япония
  - f) США
  - g) Англия
  - h) Индия
41. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- e) 9 x12
  - f) 8 x15
  - g) 9 x18
  - h) 7 x10
42. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- d) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
  - e) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
  - f) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий
43. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
- d) Нерациональное составленное расписание тренировок
  - e) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
  - f) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей
44. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
- d) При внезапной остановке после интенсивного бега
  - e) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
  - f) Вследствие недостатка в организме сахара
45. Дайте определение утомлению:
- d) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
  - e) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
  - f) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности
46. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
- d) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

- e) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2ч)
- f) Полноценный сон (не менее 6ч)
- 47. Наиболее традиционный вид закаливания:
  - d) Воздух и физические упражнения
  - e) Вода и физические упражнения
  - f) Солнце и воздух
- 48. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
  - d) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
  - e) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
  - f) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности
- 49. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
  - d) Подготовка обучающихся специализированных вузов
  - e) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе
  - f) Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры
- 50. Профессиография – это:
  - d) Графический профиль качеств специалиста
  - e) Описание профессиональной деятельности человека
  - f) Представление о профессии
- 51. Профессиограмма –это:
  - d) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
  - e) Нормативные графики отдельных качеств специалиста
  - f) Нормативные графики отдельных навыков специалиста
- 52. Готовность к профессиональной деятельности –это:
  - d) Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей
  - e) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
  - f) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
- 53. Профпригодность –это:
  - d) Соответствие нормам и требованиям профессии
  - e) Состояние готовности к предстоящей деятельности
  - f) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
- 54. Выносливость –это:
  - d) Длительное продолжение физической и умственной работы
  - e) Способность противостоять утомлению
  - f) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
- 55. Сила –это:
  - d) Механическое воздействие на объект
  - e) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
  - f) Превышение одного усилия другим
- 56. Ловкость –это:
  - d) Быстрота выполнения движения
  - e) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
  - f) Способность быстро координировать движения.

### 3. Открытые задания

#### 3.1. Теоретические задания с открытым вопросом

1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
2. Современные дыхательные системы и дыхательные упражнения.
3. Роль физической культуры в профилактике простудных заболеваний.
4. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
5. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки, какие средства используются для этого?
6. Основные методики контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
7. Врачебно-педагогический контроль состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы, весо-ростовых показателей, физической подготовленности студентов. Проба Генчи. Проба Штанге. Массо-ростовой индекс (Кетле). Стимулирующие индексы и формулы для их расчета.
8. Идеальный вес, идеальная фигура.
9. Стретчинг и его элементы.
10. Аэробика и ее разновидности (аква-аэробика, степ-аэробика, танцевальная и оздоровительная аэробика, аэро-кик и т.п.).
11. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости.
12. Каково содержание индивидуальных закалывающих процедур? Особенности их проведения.
13. В чем различие между общей и специальной выносливостью? С помощью каких упражнений она развивается?
14. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.
15. Активная и пассивная гибкость тела человека, от чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используют в индивидуальных занятиях физической культурой?
16. Индивидуальный режим дня, какие задачи он решает, что необходимо учитывать при его организации?
17. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.
18. Отличительные особенности содержания занятий физической общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека.
19. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они оцениваются?
20. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.

#### Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность

человека.

10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности обучающегося в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности обучающегося в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности в обучающегося течение семестра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.