



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета биотехнологии  
Д.С. Брюханов  
«22» мая 2020 г.

Кафедра Педагогики и социально-экономических дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1.Б.31 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: **06.03.01 Биология**

Профиль подготовки: **Биоэкология**

Уровень высшего образования – **бакалавриат (академический)**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

Троицк  
2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень высшего образования – бакалавриат), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 г. № 944.

Рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Составители - Улитин Е. В., доцент кафедры педагогики и социально-экономических дисциплин, Валиева Ш.С., старший преподаватель кафедры педагогики и социально-экономических дисциплин.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры Педагогики и социально-экономических дисциплин: протокол № 10 от 14.05.2020г.

И.о., заведующего кафедрой: Тропникова Н. П. Тропникова Н. П. кандидат педагогических наук, доцент

Прошла экспертизу в Методической комиссии факультета биотехнологии, протокол № 6 от 21.05.2020г.

Рецензент: Чернышова Л.В., кандидат биологических наук, доцент

Председатель Методической комиссии факультета биотехнологии:  
О.А. Власова, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент О. Власова

Директор Научной библиотеки Е.Л. Лебедева Е.Л. Лебедева



## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....</b>   | <b>4</b>  |
| 1.1 Цель и задачи освоения дисциплины.....  | 4         |
| 1.2 Требования к результатам освоения содержания дисциплины .....   | 4         |
| 1.3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....   | 4         |
| 1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций) .....                   | 4         |
| 1.5 Междисциплинарные связи с обеспечивающими (предшествующими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами ..... | 5         |
| <b>2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>  | <b>6</b>  |
| 2.1 Тематический план изучения и объём дисциплины.....  | 6         |
| 2.2 Структура дисциплины.....   | 7         |
| 2.3 Содержание дисциплины.....  | 9         |
| 2.4 Содержание лекций.....  | 15        |
| 2.5 Содержание практических занятий.....  | 15        |
| 2.7 Фонд оценочных средств.....   | 16        |
| <b>3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И<br/>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....</b>               | <b>17</b> |
| Приложение №1.....  | 20        |
| Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу.....   | 37        |

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Бакалавр по направлению подготовки 06.03.01 Биология должен быть подготовлен к научно-исследовательской, научно-производственной и проектной деятельности.

## 1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, в соответствии с формируемыми компетенциями (ОК-7), (ОК-8).

Задачи дисциплины:

1. Осознание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. Изучение научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. Овладение практическими знаниями, умениями и навыками, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
6. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 1.2 Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие общекультурные компетенции (ОК):

| Компетенция   | Индекс компетенции |
|---|--------------------|
| Способность к самоорганизации и самообразованию   | ОК-7               |
| Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК-8               |

## 1.3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Блок 1, основной профессиональной образовательной программы, относится к её базовой части Б1.Б.31.

## 1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций)

| Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУН) |        |        |
|--|---|--------|--------|
|  | знания  | умения | навыки |
|  |   |        |        |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| ОК-7<br>Способность к самоорганизации и самообразованию   | Знать: теорию и методику физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств   | Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности  |
| ОК-8<br>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности исследования | Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности  | Уметь: применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке) | Владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей |

### 1.5 Междисциплинарные связи с обеспечивающими (предшествующими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

| Компетенция  | Этап формирования компетенции в рамках дисциплины | Наименование дисциплины  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | Предшествующая дисциплина  | Последующая дисциплина   |
| Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7) | базовый   | Философия<br>История<br>Иностранный язык<br>Правовые нормы в области охраны природы и природопользования<br>Информатика<br>Теория эволюции | Экологический мониторинг<br>Биомониторинг природной среды<br>Экологическое законодательство и правовые основы природопользования<br>Экология популяций и сообществ<br>Информационные технологии и информационная безопасность в биологии<br>Учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков<br>Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности<br>Преддипломная практика<br>Государственная итоговая аттестация |

|  |         |                                       |                                     |
|--|---------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | базовый | Программа среднего общего образования | Государственная итоговая аттестация |
|--|---------|---------------------------------------|-------------------------------------|

## 2 ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Тематический план изучения и объём дисциплины

| № п/п                          | Содержание раздела | Контактная работа |                      |       | Всего академ. часов | Формы контроля  |
|--------------------------------|--------------------|-------------------|----------------------|-------|---------------------|---|
|                                |                    | Лекции            | Практические занятия | Всего |                     |   |
| 2 курс (3 семестр)             |                    |                   |                      |       |                     |   |
| 1                              | Легкая атлетика    | 4                 | 6                    | 10    | 10                  | Выполнение контрольных тестов профессионально-прикладной физической подготовки, сдача контрольных нормативов и упражнений, тестирование |
| 2                              | Баскетбол          | 4                 | 8                    | 12    | 12                  |   |
| 3                              | Настольный теннис  | -                 | 6                    | 6     | 6                   |   |
| 4                              | Лыжная подготовка  | -                 | 8                    | 8     | 8                   |   |
| Всего                          |                    | 8                 | 28                   | 36    | 36                  |   |
| 2 курс 4 семестр)              |                    |                   |                      |       |                     |   |
| 1                              | Лыжная подготовка  | 4                 | 8                    | 12    | 12                  | Выполнение контрольных тестов профессионально-прикладной физической подготовки, сдача контрольных нормативов и упражнений, тестирование |
| 2                              | Волейбол           | 4                 | 4                    | 8     | 8                   |   |
| 3                              | Мини-футбол        | -                 | 8                    | 8     | 8                   |   |
| 4                              | Легкая атлетика    | -                 | 8                    | 8     | 8                   |   |
| Всего                          |                    | 8                 | 28                   | 36    | 36                  | зачёт   |
| Итого: академических часов/ЗЕТ |                    | 16                | 56                   | 72    | 72                  | 72/2  |

### Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

| № п/п | Вид учебных занятий                        | Итого КР | Семестр 3 |    | Семестр 4 |       |
|-------|--|----------|-----------|----|-----------|-------|
|       |  |          | КР        | КР | КР        | КР    |
| 1     | Лекции                                     | 16       | 8         | 8  | 8         | 8     |
| 2     | Практические занятия                       | 56       | 28        | 28 | 28        | 28    |
| 3     | Промежуточная аттестация                   | -        |           |    | -         | -     |
| 4     | Наименование вида промежуточной аттестации | х        | х         | х  | х         | зачёт |
| 5     | Всего                                      | 72       | 36        | 36 | 36        | 36    |

## 2.2 Структура дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Семестр | Объём работы по видам учебных занятий, академические часы |                     |                      |          |                               |                 |         |                      |                                 |                                 |                          | Коды компетенций |
|---|---------|---|---------------------|----------------------|----------|-------------------------------|-----------------|---------|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------|------------------|
|   |         | Лекции  | Лабораторные работы | Практические занятия | Семинары | Самостоятельная работа, всего | В том числе     |         |                      |                                 | Контроль самостоятельной работы | Промежуточная аттестация |                  |
|   |         |   |                     |                      |          |                               | Курсовое работа | Реферат | Подготовка к занятию | Индивидуальные домашние задания |                                 |                          |                  |
| 2 курс (3 семестр)  |         |   |                     |                      |          |                               |                 |         |                      |                                 |                                 |                          |                  |
| Раздел 1. Легкая атлетика   |         |   |                     |                      |          |                               |                 |         |                      |                                 |                                 |                          |                  |
| <p>Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах.</p> <p>Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину.</p> <p>Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега по дистанции. Преодоления препятствий. Дыхание. Кросс 1000,2000,3000 метров.</p> <p>Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс.</p> <p>Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра.</p> | 4       | 4   | 6                   |                      |          |                               |                 |         |                      |                                 |                                 | ОК-7<br>ОК-8             |                  |
| Раздел 2. Баскетбол   |         |   |                     |                      |          |                               |                 |         |                      |                                 |                                 |                          |                  |
| <p>Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны.</p> <p>Техника игры в защите. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в защите</p>   | 4       | 4   | 8                   |                      |          |                               |                 |         |                      |                                 |                                 | ОК-7<br>ОК-8             |                  |
| Раздел 3. Настольный теннис   |         |   |                     |                      |          |                               |                 |         |                      |                                 |                                 |                          |                  |
| <p>Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом»</p>   | 4       |   | 6                   |                      |          |                               |                 |         |                      |                                 |                                 | ОК-7<br>ОК-8             |                  |





|                           |  |   |           |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |           |              |
|---------------------------|--|---|-----------|--|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------|--------------|
|                           | прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра   |   |           |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |           |              |
| Раздел 3. Мини-футбол     |  |   |           |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |           |              |
|                           | Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового, вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча. Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.<br>Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите<br>Совершенствование техники  | 5 |           |  | 8         |  |  |  |  |  |  |  |  |           | ОК-7<br>ОК-8 |
| Раздел 4. Легкая атлетика |  |   |           |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |           |              |
|                           | Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах.<br>Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину.<br>Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега по дистанции. Преодоления препятствий. Дыхание. Кросс 1000,2000,3000 метров.<br>Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс.<br>Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. | 5 |           |  | 8         |  |  |  |  |  |  |  |  |           | ОК-7<br>ОК-8 |
|                           | Всего  |   | 8         |  | 28        |  |  |  |  |  |  |  |  | 36        |              |
|                           | <b>Итого</b>   |   | <b>16</b> |  | <b>56</b> |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>72</b> |              |

### 2.3 Содержание дисциплины

| № п/п              | Наименование разделов и тем | Содержание | Формируемые компетенции | Результаты освоения (знать, уметь, владеть) | Инновационные образовательные технологии |
|--------------------|-----------------------------|------------|-------------------------|---|--|
| 2 курс (3 семестр) |                             |            |                         |   |  |



|                    |                   |  |  |  |  |
|--------------------|-------------------|--|--|--|--|
| 3                  | Настольный теннис | <p>Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки. Игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач. подача «накатом» слева, справа.</p> <p>Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)</p> <p>Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры.</p> <p>Судейство. Сдача контрольных нормативов</p>  |  |  | <p>практические занятия тренировочного характера;</p> <p>практические занятия с элементами игры;</p> <p>практические занятия с элементами соревнования;</p> <p>практические занятия с элементами спартакиады</p> |
| 4                  | Лыжная подготовка | <p>Техника ходов. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный. Одновременный одношажный ход.</p> <p>Техника торможения. Торможение плугом. Торможение «упором». Торможение боковым соскальзыванием.</p> <p>Техника поворотов. Техника подъемов. Поворот переступанием. Поворот плугом. Поворот упором. Подъем лесенкой, полулесенкой, елочкой.</p> <p>Переход с одновременных ходов на переменные.</p> <p>Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).</p> |  |  | <p>практические занятия тренировочного характера;</p> <p>практические занятия с элементами игры;</p> <p>практические занятия с элементами соревнования;</p> <p>практические занятия с элементами спартакиады</p> |
| 2 курс (4 семестр) |                   |  |  |  |  |



|  |             |   |  |   |
|--|-------------|---|--|---|
|  | Волейбол    | <p>Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.</p> |  | <p>практические занятия тренировочного характера;<br/>практические занятия с элементами игры;<br/>практические занятия с элементами соревнования;<br/>практические занятия с элементами спартакиады</p> |
|  | Мини-футбол | <p>Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового, вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча. Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.</p> <p>Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите Совершенствование техники.</p>  |  | <p>практические занятия тренировочного характера;<br/>практические занятия с элементами игры;<br/>практические занятия с элементами соревнования;<br/>практические занятия с элементами спартакиады</p> |

|  |                 |   |  |  |  |
|--|-----------------|---|--|--|--|
|  | Легкая атлетика | <p>Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах. Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега по дистанции. Преодоления препятствий. Дыхание. Кросс 1000,2000,3000 метров. Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс.</p> <p>Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра</p> |  |  | <p>практические занятия тренировочного характера;<br/> практические занятия с элементами игры;<br/> практические занятия с элементами соревнования;<br/> практические занятия с элементами спартакиады</p> |
|--|-----------------|---|--|--|--|

## 2.4 Содержание лекций

| № п/п | Название разделов дисциплины | Темы лекции  | Объем (акад. часов) |
|-------|------------------------------|--|---------------------|
| 1     | Легкая атлетика              | 1 Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма | 2                   |
|       |                              | 2 Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек                         | 2                   |
| 2     | Баскетбол                    | 3 Физическая подготовка баскетболистов   | 2                   |
|       |                              | 4 Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий баскетболом                   | 2                   |
| 3     | Лыжная подготовка            | 5 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности            | 2                   |
|       |                              | 6 Влияние динамической работы на организм студентов                                | 2                   |
| 4     | Волейбол                     | 7 Тактико-техническая подготовка студентов   | 2                   |
|       |                              | 8 Основа методики самостоятельных занятий  | 2                   |
| Итого |                              |  | 16                  |

## 2.5 Содержание практических занятий

| № п/п              | Название разделов дисциплины | Темы практических занятий  | Объем (акад. часов) |
|--------------------|------------------------------|--|---------------------|
| 2 курс (3 семестр) |                              |  |                     |
| 1                  | Легкая атлетика              | Бег на короткие дистанции.<br>Бег на средние дистанции.  | 2                   |
|                    |                              | Прыжки в длину с места.<br>Метание гранаты. Сдача контрольных нормативов.  | 2                   |
|                    |                              | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции.   | 2                   |
|                    |                              | Спортивные игры. Эстафеты. Сдача контрольных нормативов  | 2                   |
| 2                  | Баскетбол                    | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.<br>Ведение – два шага – бросок.   | 2                   |
|                    |                              | Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое.   | 2                   |
|                    |                              | Броски в корзину. Техника игры в защите  | 2                   |
|                    |                              | ОРУ. Учебная игра.   | 2                   |
| 3                  | Настольный теннис            | Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)                                     | 2                   |
|                    |                              | Обучение технике игры: стойки, перемещения, хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. | 2                   |
|                    |                              | Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство   | 2                   |
| 4                  | Лыжная подготовка            | Основа техники передвижения на лыжах.<br>Способы подъемов в гору.<br>Способы спусков с горы.<br>Повороты в движении. Сдача контрольных нормативов            | 2                   |
|                    |                              | Одновременный одношажный ход, двушажный ход.<br>Способы переходов с одного лыжного хода на другой.   | 2                   |



|                   |                   |  |    |
|-------------------|-------------------|--|----|
|                   |                   | Спуски с торможением. Сдача контрольных нормативов   | 2  |
| 2 курс (4семестр) |                   |  |    |
| 5                 | Лыжная подготовка | Техника торможения, торможение плугом, «упором», боковым соскальзыванием   | 2  |
|                   |                   | Прохождение дистанции<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).   | 2  |
|                   |                   | Техника поворотов, поворот переступанием, плугом, упором, техника подъемов, подъем лесенкой, полулесенкой, елочкой. Сдача контрольных нормативов   | 2  |
|                   |                   | Прохождение дистанции. Сдача контрольных нормативов  | 2  |
| 6                 | Баскетбол         | Техника игры в нападении.<br>Передвижение, прыжки, остановки, повороты.<br>Броски в корзину.<br>Техника игры в защите. Сдача контрольных нормативов  | 2  |
|                   |                   | Передача в движении. Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое. Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок<br>Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Сдача контрольных нормативов. | 2  |
| 7                 | Настольный теннис | Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки. Игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа   | 2  |
|                   |                   | Учебная игра. Сдача контрольных нормативов   | 2  |
|                   |                   | Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки. Игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.<br>Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)      | 2  |
|                   |                   | Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство. Сдача контрольных нормативов   | 2  |
| 8                 | Легкая атлетика   | Эстафетный бег<br>Передача эстафетной палочки. Бег на виражах<br>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег.  | 2  |
|                   |                   | Бег на разные дистанции и спортивная ходьба. Оздоровительный бег. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы. Спринтерский бег от 30 до 100 м.   | 2  |
|                   |                   | Техника бега на средние и длинные дистанции<br>Высокий старт. Техника бега по дистанции. Преодоления препятствий. Дыхание. Кросс 1000,2000,3000 метров. Сдача контрольных нормативов   | 2  |
|                   |                   | Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений. Сдача контрольных нормативов   | 2  |
|                   | ИТОГО:            |  | 56 |

### 2.6 Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрена.

## 2.7 Фонд оценочных средств

Для установления соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО разработан фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине. Фонд оценочных средств представлен в Приложении №1.

## 3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная и дополнительная учебная литература имеется в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

### 3.1 Основная литература

1. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. А. Семенов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2019. — 200 с. — ISBN 978-5-8114-4406-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125731>

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 106 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

3. Захарова, Л.В. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]. / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

4. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 65 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

### 3.2 Дополнительная литература

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — 2-е изд. — Москва: Спорт, 2017. — 432 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

2. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012 - 118 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

3. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова; В.В. Варинов - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 68 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

### 3.3 Периодические издания

3.3.1 «Физкультура и спорт» печатное периодическое издание.

### 3.4 Электронные издания

3.4.1 Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научный журнал / изд-во Воронежский государственный педагогический университет. — 2004 - 2019. 4 раза в год. — Режим доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name)

### 3.5 Учебно-методические разработки для обучающихся по освоению дисциплины

Учебно-методические разработки имеются на кафедре физического воспитания и спорта, в научной библиотеке, в локальной сети и на сайте ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

3.5.1 Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания к проведению практических занятий для обучающихся по направлению подготовки

06.03.01 «Биология», уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - очная / Сост. Улитин Е.В., Валиева Ш.С. – Троицк: ФГБОУ ВО Южно -Уральский ГАУ, 2020. - 16 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=2838>  
Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/ivm/01024.pdf>

3.5.2 Улитин Е.В. Сохранение здоровья ветеринарного врача - потребность общества [Электронный ресурс]: учеб-метод. пособие для обучающихся и преподавателей / Е. В. Улитин. [и др.]; — Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2020. - 35 с.- Режим доступа: 2838 <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=2838>

3.5.3 Улитин Е.В. Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для обучающихся, преподавателей и тренеров / Е. В. Улитин [и др.] ; Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2020.— 80 с. - Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=2838>

**3.6 Учебно-методические разработки для самостоятельной работы обучающихся**  
Не предусмотрено.

### **3.7 Электронные ресурсы, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет**

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://юургау.рф>
2. ЭБС «Издательство «Лань» – <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Университетская библиотека online» – <http://biblioclub.ru>
4. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.ru»

### **3.8 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

В Научной библиотеке с терминальных станций предоставляется доступ к базам данных:

1. «Техэксперт: Базовые нормативные документы»
2. «Техэксперт: Пищевая промышленность»
3. «Сельхозтехника»
4. «КонсультантПлюс»
5. Электронный каталог Института ветеринарной медицины  
[http://nb.sursau.ru:8080/cgi/zgate.exe?Init+IVM\\_rus1.xml,simpl\\_IVM1.xsl+rus](http://nb.sursau.ru:8080/cgi/zgate.exe?Init+IVM_rus1.xml,simpl_IVM1.xsl+rus)

Программное обеспечение общего назначения:

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Офисный пакет Microsoft Office.
3. Программный комплекс для тестирования знаний MyTestXPRo 11.0.
4. Антивирус Kaspersky Endpoint Security.

### **3.9 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

#### **3.9.1 Перечень специальных помещений кафедры физического воспитания и спорта**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № II .
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:
  - Игровой спортивный зал для проведения практических занятий № 117;
  - Тренажерный зал для женщин для проведения практических занятий № 117 А;
  - Тренажерный зал для проведения практических занятий № 027;
  - Зал борьбы № 044 для проведения практических занятий.
3. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (тренажерная, душевая) № 036, № 040.

#### **3.9.2 Перечень основного оборудования**

1. т - гриф;
2. горизонтальная скамья для жима лёжа;
3. скамья для жима под углом;
4. тренажер для проработки икр стоя;
5. горизонтальная скамья;
6. скамья с изменяющимся углом;
7. верхний блок;
8. нижний блок;
9. беговая дорожка;
10. вело- тренажеры;
11. гребля;
12. тренажер для растяжки позвоночника;
13. шведская стена;
14. тренажер армспорта;
15. комплексный тренажер («Универсал»);
16. штанга w обр;
17. тренажеры для проработки мышц пресса;
18. ковер татами

#### **3.9.3 Прочие средства обучения**

1. Летняя спортивная площадка - для проведения практических занятий.
2. Площадка для воркаута - для проведения практических занятий.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## СОДЕРЖАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | Планируемые результаты обучения (показатели сформированности компетенций)  | 22 |
| 2   | Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций   | 22 |
| 3   | Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП | 24 |
| 4   | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций                                     | 25 |
| 4.1 | Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости   | 25 |
|     | 4.1.1 Тестирование   | 25 |
|     | 4.1.2 Тесты профессионально-прикладной физической подготовки   | 33 |
| 4.2 | Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации   | 34 |
|     | 4.2.1. Зачет   | 34 |

## 1. Планируемые результаты обучения (показатели сформированности компетенций)

Компетенции по данной дисциплине формируются на базовом этапе

| Контролируемые компетенции  | ЗУН  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | знания   | умения   | навыки   |
| ОК-7<br>Способность к самоорганизации и самообразованию   | Знать: теорию и методику физической культуры, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств   | Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности  |
| ОК-8<br>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности исследования | Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности   | Уметь: применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке) | Владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей |

## 2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций

| Компетенция   | Показатели сформированности |  | Критерии оценивания   |  |  |  |
|---|-----------------------------|--|---|--|--|--|
|   |                             |  | неуд.   | удовл.   | хорошо   | отлично  |
| ОК-7<br>Способность к самоорганизации и самообразованию | Знания                      | Знает теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | Обучающийся не знает теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | Обучающийся слабо знает теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |

|   |        |   |   |   |   |   |
|---|--------|---|---|---|---|---|
|   | Умения | Умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств | Обучающийся слабо умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств | Обучающийся умеет с незначительными затруднениями правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств | Обучающийся умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств     | Обучающийся слабо умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств |
|   | Навыки | Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности      | Обучающийся слабо владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности      | Обучающийся владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности                                      | Обучающийся свободно владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности | Обучающийся слабо владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности      |
| ОК-8<br>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знания | Знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности   | Обучающийся не знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности  | Обучающийся слабо знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности   | Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности         | Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности                     |
|   | Умения | Умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и | Обучающийся не умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и   | Обучающийся слабо умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление   | Обучающийся умеет с незначительными затруднениями применять систему практических умений и навыков,  | Обучающийся умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и  |



|        |   |  |   |  |  |
|--------|---|--|---|--|--|
|        | качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)   | укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни   | здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни   | обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни   | укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни   |
| Навыки | Владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся не владеет навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся слабо владеет навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся владеет навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей с небольшими затруднениями | Обучающийся свободно владеет навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей |

### 3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих *базовый* этап формирования компетенций в процессе освоения ОПОП, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

1 Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания к проведению практических занятий для обучающихся по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - очная / Сост. Улитин Е.В., Валиева Ш.С. – Троицк: ФГБОУ ВО Южно -Уральский ГАУ, 2020. - 16 с.—

Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=2838>

Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/ivm/01024.pdf>

2 Улитин Е.В. Сохранение здоровья ветеринарного врача - потребность общества [Электронный ресурс]: учеб-метод. пособие для обучающихся и преподавателей / Е. В. Улитин. [и др.]; — Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2020. - 35 с.- Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=2838>

3 Улитин Е.В. Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для обучающихся, преподавателей и тренеров / Е. В. Улитин [и др.] ; Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2020.— 80 с. - Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=2838>

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

В данном разделе представлены методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих *базовый этап* формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт», приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

#### **4.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся**

##### **4.1.1 Тестирование**

Тестирование используется для оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по отдельным темам или разделам дисциплины. Тест представляет собой комплекс стандартизированных заданий, позволяющий упростить процедуру измерения знаний и умений обучающихся. Тестирование проводится в специализированной аудитории. Обучающимся выдаются тестовые задания с формулировкой вопросов и предложением выбрать один правильный ответ из нескольких вариантов ответов. По результатам теста обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Критерии оценки ответа обучающегося (табл.) доводятся до сведения обучающихся до начала тестирования. Результат тестирования объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи.

| Шкала                          | Критерии оценивания (% правильных ответов) |
|--------------------------------|--|
| Оценка 5 (отлично)             | 80-100                                     |
| Оценка 4 (хорошо)              | 70-79                                      |
| Оценка 3 (удовлетворительно)   | 50-69                                      |
| Оценка 2 (неудовлетворительно) | менее 50                                   |

#### **1. Легкая атлетика**

**1. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?**

- a. Растягивающие
- b. Силовые
- c. Аэробные
- d. Анаэробные

**2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?**

- a. Силовые
- b. Координационные
- c. Растягивающие
- d. Дыхательные

- 3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?**
- Общая
  - Специальная
  - Силовая
  - Скоростная
- 4. Нарращивание физической нагрузки в течение времени бывает ...**
- Прямое, короткое, прерывистое
  - Непрерывное, длительное
  - Смешанное
  - Линейное, ступенчатое, волнообразное
- 5. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?**
- Выполняемых с максимальной скоростью
  - Выполняемых с минимальной скоростью
  - Упражнений на силу
  - Аэробных упражнений
- 6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?**
- Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)
  - Длина мышечного волокна не меняется
  - Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)
  - Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается
- 7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?**
- Скоростная
  - Силовая
  - Гибкость
  - Общая выносливость
- 8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?**
- Сознание
  - Трудолюбие
  - Активность
  - Доступность
- 9. Что не относится к физическим способностям?**
- Сила
  - Выносливость
  - Гибкость
  - Сила воли
- 10. Укажите принципы применения физических упражнений ...**
- Все перечисленные
  - Рациональное распределение во времени
  - Доступность и прогрессирование
  - Сознание и активность
- 11. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями**
- На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
  - Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
  - Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
  - На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
- 12. Выберите правильное понятие общей выносливости**
- Это способность противостоять специфическому утомлению
  - Это способность противостоять неспецифическому утомлению
  - Это способность противостоять действию специфических факторов
  - Это способность противостоять действию неспецифических факторов
- 13. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?**

- a. Активизируются обменные процессы
  - b. Развивается выносливость
  - c. Увеличивается жизненная емкость легких
  - d. Снижается частота сердечных сокращений
- 14. Укажите физические способности человека ...**
- a. Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
  - b. Утомительные, расслабляющие
  - c. Стимулирующие, коммуникативные, планирующие
  - d. Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость
- 15. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?**
- a. Аэробные
  - b. Силовые
  - c. Растягивающие
  - d. Анаэробные

## 2. Баскетбол

- 16. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий**
- a. Координационные
  - b. Силовые
  - c. Скоростные
  - d. Выносливость
- 17. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?**
- a. Ходьба
  - b. Шпагат
  - c. Метание
  - d. Стрельба из лука
- 18. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?**
- a. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
  - b. С помощью упражнений аэробных
  - c. Упражнения смешанного типа
  - d. С помощью координационных упражнений
- 19. К положительным эффектам занятия бегом не относится?**
- a. Улучшается кислородоснабжение мозга
  - b. Появляется ощущение эйфории
  - c. Появляется одышка
  - d. Улучшается микроциркуляция крови
- 20. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?**
- a. 11-12 лет
  - b. 13-15 лет
  - c. 16-18 лет
  - d. 5-7 лет
- 21. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...**
- a. Белковый компонент
  - b. Углеводный компонент
  - c. Водородный компонент
  - d. Жировой компонент
- 22. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...**
- a. Гибкость
  - b. Выносливость
  - c. Сила

- d. Скорость
- 23. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...**
  - a. Анаэробный режим
  - b. Абсолютный режим
  - c. Режим аэробный
  - d. Относительный режим
- 24. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...**
  - a. Углеводы
  - b. Витамины
  - c. Жиры
  - d. Продукты повышенной биологической ценности
- 25. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...**
  - a. Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
  - b. Мясо, рыба, яйца
  - c. Овощи, фрукты, молоко
  - d. Сахар, крупы, картофель
- 26. Выберите правильное формирование закона равновесия**
  - a. Приход энергии
  - b. Затраты энергии
  - c. Баланс энергии
  - d. Приход и затрат энергии
- 27. Комплексная система упражнений с нагрузкой называется?**
  - a. Йога
  - b. Бодибилдинг
  - c. Фен-шуй
  - d. Оригами
- 28. Релаксация это?**
  - a. Напряжение
  - b. Расслабление
  - c. Болезнь
  - d. Выносливость

### 3. Настольный теннис

- 29. Физические упражнения — это?**
  - a. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
  - b. Занятия спортом
  - c. Выполнение упражнений с максимальным усилием
  - d. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
- 30. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?**
  - a. 5-7 лет
  - b. 7-9 лет
  - c. 10-12 лет
  - d. 15-16 лет
- 31. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?**
  - a. Повышают силовые способности
  - b. Увеличивают количество жировой ткани
  - c. Улучшают потребление организмом кислорода
  - d. Увеличивают эффективность работы сердца
- 32. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?**

- a. Техника передвижения
  - b. Скорость передвижения
  - c. Время пребывания на дистанции
  - d. Подбор правильной обуви
- 33. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта**
- a. не менее 30 минут
  - b. более 5 часов
  - c. не более 10 минут
  - d. не более 30 минут
- 34. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?**
- a. 120-140 шагов в минуту
  - b. Свыше 140
  - c. Не более 80 шагов в минуту
  - d. 80-100 шагов в минуту
- 35. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**
- a. 4 часа
  - b. 2 часа
  - c. 1 час
  - d. 10 минут
- 36. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи**
- a. Воспитание спортсменов массовых разрядов
  - b. Воспитание спортсменов высших разрядов
  - c. Укрепление здоровья
  - d. Гармоничное развитие личности
- 37. Каковы задачи мышечной релаксации?**
- a. Увеличение длины мышечных волокон
  - b. Увеличение толщины мышечных волокон
  - c. Выведение продуктов распада из работавших мышц
  - d. Снятие напряжения
- 38. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?**
- a. Развитие силы
  - b. Развитие выносливости
  - c. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
  - d. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
- 39. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?**
- a. Основная
  - b. Подготовительная
  - c. Заключительная
  - d. Все перечисленные
- 40. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?**
- a. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
  - b. Произвольное расслабление отдельных мышц
  - c. Удары по напряженной мышце
  - d. Статическое напряжение
- 41. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?**
- a. Снижает активность физического состояния
  - b. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
  - c. Повышает работоспособность
  - d. Ухудшает настроение
- 42. Как правильно дышать при выполнении упражнений?**
- a. Задерживать дыхание

- b. Не обращать внимания на дыхание
  - c. Ритмично
  - d. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
- 43. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?**
- a. Сколько захочется
  - b. 2-4 раза
  - c. Более 20-30 раз
  - d. Не менее 8-12 раз
- 44. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?**
- a. Упражнения для спины и брюшного пресса
  - b. Упражнения на гибкость
  - c. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
  - d. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- 45. Назовите основные принципы "Волевой гимнастики"**
- a. Ни о чем не думать
  - b. Повторять упражнение всего 2 раза
  - c. Сознательно напрягать соответствующие мышцы
  - d. Имитировать преодоление того или иного сопротивления
- 46. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку**
- a. Упражнения для развития гибкости
  - b. Упражнения для развития качества силы
  - c. Упражнения для мышц ног
  - d. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
- 47. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**
- a. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
  - b. Поднимание ног и таза лежа на спине
  - c. Прыжки
  - d. Подтягивание в висе на перекладине
- 48. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**
- a. Поднимание ног и таза лежа на спине
  - b. Повороты и наклоны туловища
  - c. Отжимания
  - d. Подтягивание в висе на перекладине
- 49. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног**
- a. Прыжки, приседания
  - b. Сгибание и разгибание ног
  - c. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  - d. Подтягивание в висе
- 50. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила**
- a. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
  - b. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
  - c. Сидеть неподвижно не более 20 минут
  - d. Держать спину и шею ровно
- 51. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?**
- a. Средством развития физических качеств
  - b. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
  - c. Средством повышения работоспособности
  - d. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

**52. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?**

- a. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
- b. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
- c. Ничего не делать
- d. Подвинуть ближе монитор компьютера

**53. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле**

- a. Держать верхнюю часть спины и шею прямо
- b. Чаще менять положение ног
- c. Сидеть, закинув ногу за ногу
- d. Сидеть долго в одном положении

**54. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой**

- a. +30С, в дальнейшем повышая температуру воды
- b. +50С, в дальнейшем снижая температуру воды
- c. +50С, в дальнейшем повышая температуру воды
- d. +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

#### **4. Волейбол**

**55. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?**

- a. День недели
- b. Время суток
- c. Температура воздуха
- d. Влажность

**56. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?**

**Закаливать организм следует:**

- a. В зависимости от режима дня
- b. От 2 до 5 раз в год
- c. Без длительных перерывов
- d. Круглогодично

**57. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:**

- a. Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
- b. Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
- c. Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
- d. Воздушные ванны, обтирание, обливание

**58. Назовите виды воздушных ванн:**

- a. Горячие
- b. Индифферентные
- c. Лежачие
- d. Летние

**59. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи**

- a. Воспитание спортсменов массовых разрядов
- b. Воспитание спортсменов высших разрядов
- c. Укрепление здоровья
- d. Гармоничное развитие личности

**60. Каковы задачи мышечной релаксации?**

- a. Увеличение длины мышечных волокон
- b. Увеличение толщины мышечных волокон
- c. Выведение продуктов распада из работавших мышц
- d. Снятие напряжения

**61. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?**

- a. Развитие силы
- b. Развитие выносливости
- c. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта



- d. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
- 62. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?**
- Основная
  - Подготовительная
  - Заключительная
  - Дополнительная
- 63. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?**
- Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
  - Произвольное расслабление отдельных мышц
  - Удары по напряженной мышце
  - Статическое напряжение
- 64. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?**
- Снижает активность физического состояния
  - Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
  - Повышает работоспособность
  - Ухудшает настроение
- 65. Как правильно дышать при выполнении упражнений?**
- Задерживать дыхание
  - Не обращать внимания на дыхание
  - Ритмично
  - Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
- 66. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?**
- Сколько захочется
  - 2-4 раза
  - Более 20-30 раз
  - Не менее 8-12 раз
- 67. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?**
- Упражнения для спины и брюшного пресса
  - Упражнения на гибкость
  - Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
  - Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- 68. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»**
- Ни о чем не думать
  - Повторять упражнение всего 2 раза
  - Сознательно напрягать соответствующие мышцы
  - Имитировать преодоление того или иного сопротивления
- 69. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку**
- Упражнения для развития гибкости
  - Упражнения для развития качества силы
  - Упражнения для мышц ног
  - Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
- 70. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**
- Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
  - Поднимание ног и таза лежа на спине
  - Прыжки
  - Подтягивание в висе на перекладине
- 71. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**
- Поднимание ног и таза лежа на спине
  - Повороты и наклоны туловища
  - Отжимания
  - Подтягивание в висе на перекладине

**72. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног**

- a. Прыжки
- b. Приседания
- c. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- d. Подтягивание в висе

**73. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила**

- a. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
- b. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
- c. Сидеть неподвижно не более 20 минут
- d. держать спину и шею ровно

**74. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?**

- a. Средством развития физических качеств
- b. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
- c. Средством повышения работоспособности
- d. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

**75. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...**

- a. Анаэробный режим
- b. Абсолютный режим
- c. Режим аэробный
- d. Относительный режим

**4.1.2. Тесты профессионально-прикладной физической подготовки**

Тесты профессионально-прикладной физической (ППФП) подготовки сдаются обучающимися в конце каждого семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов. Обучающиеся специальной медицинской группы сдают тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил».

Критерии оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся в начале занятий. Оценка объявляется обучающемуся непосредственно после ответа.

| №              | Женщины  | Критерии оценивания |         |           |          |
|----------------|--|---------------------|---------|-----------|----------|
|                |  | Шкала (баллы)       |         |           |          |
|                |  | 5(отл.)             | 4(хор.) | 3(удовл.) | 2(неуд.) |
| 1.             | В висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90 <sup>0</sup> (кол-во раз) | 20-26               | 16-24   | 14-18     | 6-10     |
| 2.             | Лёжа на бёдрах на скамейке, сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)              | 35-40               | 30-35   | 25-30     | 15-20    |
| 3.             | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье            | +16                 | +11     | +8        | +6       |
| 4.             | Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)              | 18                  | 12      | 10        | 6        |
| 5.             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                      | 18                  | 12      | 10        | 8        |
| 6.             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                                    | 195                 | 180     | 170       | 150      |
| 7.             | Метание спортивного снаряда весом 500 г.(м)  | 21                  | 17      | 14        | 10       |
| 8.             | Бег на 100 метров (с.)   | 16,4                | 17,4    | 17,8      | 18,8     |
| 9.             | Бег на 2км (мин.,с.)   | 10,50               | 12,30   | 13,10     | 14,10    |
| 10.            | Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)   | 7.7-7.3             | 7.8-7.4 | 8.0-7.6   | 10,0     |
| <b>Мужчины</b> |  |                     |         |           |          |
| 1.             | Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)                         | 13                  | 10      | 9         | 6-8      |

|     |   |         |         |         |         |
|-----|---|---------|---------|---------|---------|
| 2.  | Отжимание лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)                           | 24-30   | 22-27   | 20-25   | 14-19   |
| 3.  | Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (кол-во раз)     | 40-50   | 35-45   | 30-40   | 20-29   |
| 4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                         | 240     | 230     | 215     | 200     |
| 5.  | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | +13     | +7      | +6      | +5      |
| 6.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г.(м)                               | 37      | 35      | 33      | 30      |
| 7.  | Рывок гири 16 кг (количества раз)   | 40      | 30      | 20      | 15      |
| 8.  | Бег на 100 метров (с.)  | 13,5    | 14,8    | 15,1    | 16,1    |
| 9.  | Бег на 3 км (мин.,с.)   | 12,30   | 13,30   | 14,00   | 14,30   |
| 10. | Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)  | 6.4-6.0 | 6.6-6.2 | 7.0-6.6 | 7,7-7,0 |

| Шкала                             | Критерии оценивания  |
|-----------------------------------|--|
| Оценка 5<br>(отлично)             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся полно усвоил учебный материал;</li> <li>- правильно и точно выполняет задание;</li> <li>- укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания;</li> <li>- демонстрирует сформированность и устойчивость знаний, умений и навыков;</li> <li>- могут быть допущены одна–две неточности при выполнении задания.</li> </ul>  |
| Оценка 4<br>(хорошо)              | <p>ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет место один из недостатков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания на оценку «5»;</li> </ul>   |
| Оценка 3<br>(удовлетворительно)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;</li> <li>- не достаточно правильное выполнение задания;</li> <li>- не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания на оценку «4»;</li> <li>- выявлена недостаточная сформированность знаний, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в выполнении задания.</li> </ul> |
| Оценка 2<br>(неудовлетворительно) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- допущены ошибки в выполнении задания, которые не исправлены после нескольких попыток;</li> <li>- не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания;</li> <li>- не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие знания, умения и навыки.</li> </ul>   |

## 4.2 Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 4.2.1. Зачет

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Зачет проводится по окончании чтения лекций и выполнения практических занятий. Зачетным является последнее занятие по дисциплине. Зачет принимается преподавателем, проводившим практические занятия, или читающим лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

Присутствие на зачете преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной работе или декана факультета не допускается.

Форма проведения зачета (*собеседование*) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в деканате зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в деканат после окончания мероприятия в день проведения зачета или утром следующего дня.

Обучающиеся при явке на зачет обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю.

Во время зачета обучающиеся могут пользоваться с разрешения ведущего преподавателя справочной и нормативной литературой, другими пособиями и техническими средствами.

Время подготовки ответа в устной форме при сдаче зачета должно составлять не менее 20 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа - не более 10 минут.

Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины.

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета в зачетную книжку выставляется в день проведения зачета в присутствии самого обучающегося. Преподаватели несут персональную ответственность за своевременность и точность внесения записей о результатах промежуточной аттестации в зачетно-экзаменационную ведомость и в зачетные книжки.

Если обучающийся явился на зачет и отказался от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в зачетно-экзаменационную ведомость ему выставляется оценка «не зачтено».

Неявка на зачет отмечается в зачетно-экзаменационной ведомости словами «не явился».

Нарушение дисциплины, списывание, использование обучающимися неразрешенных печатных и рукописных материалов, мобильных телефонов, коммуникаторов, планшетных компьютеров, ноутбуков и других видов личной коммуникационной и компьютерной техники во время зачета запрещено. В случае нарушения этого требования преподаватель обязан удалить обучающегося из аудитории и проставить ему в ведомости оценку «не зачтено».

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются приказом ректора Университета.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, сдают зачет в сроки, определяемые вузом. Информация о ликвидации задолженности отмечается в экзаменационном листе.

Допускается с разрешения деканата и досрочная сдача зачета с записью результатов в экзаменационный лист.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут сдавать зачеты в сроки, установленные индивидуальным учебным планом. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Критерии оценки ответа обучающегося (табл.), а также форма его проведения доводятся до сведения студентов до начала зачета. Результат зачета объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи, затем выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

| Шкала               | Критерии оценивания   |
|---------------------|---|
| Оценка «зачтено»    | Знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, правильное решение задачи (допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса, или погрешность не принципиального характера в ответе на вопросы).<br>Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие показатели в ходе проведения текущего контроля и систематическая активная работа на занятиях |
| Оценка «не зачтено» | Пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы, не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие умения и навыки   |

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, могут сдавать зачет межсессионный период в сроки, установленные индивидуальным учебным планом. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-

двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

### Перечень вопросов к зачету

1. Осуществление начального спортивного отбора для занятий легкой атлетикой
2. Особенности проведения занятий по легкой атлетике в помещении, на воздухе при низкой температуре
3. Анализ техники и методика обучения метанию гранаты. Типичные ошибки в технике и способы их исправления
4. Типовая схема обучения технике бега, прыжков, метаний
5. Основы техники метаний: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика
6. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
7. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
8. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?
9. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?
10. Какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?
11. Какие стойки существуют в настольном теннисе?
12. Где бить по мячу?
13. На что смотреть во время игры?
14. Опишите основную стойку лыжника.
15. Опишите экипировку лыжника
16. Как правильно преодолевать бугры и впадины при спусках?
17. Расскажите о способах подъема в гору.
18. Учет возрастных особенностей занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями
19. Учет особенностей телосложения занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями
20. Задачи и содержание занятий легкоатлетическими упражнениями в ВУЗе
21. Судейство соревнований по спортивной ходьбе и бегу (судейская бригада, правила судейства)
22. Средства и методы совершенствования координационных способностей у легкоатлетов
23. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?
24. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?
25. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?
26. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».
27. Что делать со второй неигровой рукой во время игры?
28. Как принимать подачу?
29. Когда атаковать в игре на счет?
30. Охарактеризуйте основные аспекты системы подготовки в настольном теннисе.
31. Расскажите об особенностях проявления и развития скоростных способностей в настольном теннисе.
32. Какие показатели нужно учитывать для определения физической нагрузки?
33. Двигательные навыки и их характерные черты.
34. Способы поворотов на лыжах, методика обучения.



|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |