

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе
Института ветеринарной медицины
Р.Р. Ветровая
15 марта 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Уровень высшего образования - Специалитет

Код и направление специальности 36.05.01 Ветеринария
Направленность программы - Диагностика, лечение и профилактика болезней животных
Квалификация – ветеринарный врач
Форма обучения: заочная

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 03.09.2015г. № 962. Рабочая программа предназначена для подготовки специалистов по программе специалитета 36.05.01 Ветеринария.

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).

Составитель: Улитин Е.В., доцент кафедры физического воспитания и спорта, Валиева Ш.С., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 8-А от 05.03.2019 г.)

И.о., заведующего кафедрой: Улитин Е. В., кандидат технических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта 

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией факультета заочного обучения, протокол № 5 от 21.03.2019 г.

Председатель Методической комиссии факультета заочного обучения  А.А. Белооков, доктор сельскохозяйственных наук, доцент

Зам. декана факультета заочного обучения  С.А. Гриценко, доктор биологических наук, доцент

Заместитель директора по информационно-библиотечному обслуживанию

А.В. Живетина



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	4
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
2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1 Тематический план изучения и объём дисциплины.....	5
2.2 Структура дисциплины.....	7
2.3 Содержание дисциплины.....	8
2.4 Содержание лекций.....	11
2.5 Содержание практических занятий.....	11
2.6 Самостоятельная работа обучающихся.....	11
2.7 Фонд оценочных средств.....	12
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....	12
Приложение №1.....	15
Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу.....	37

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Специалист по программе специалитета 36.05.01 Ветеринария должен быть подготовлен к врачебной, научно-исследовательской, экспертно-контрольной деятельности.

1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Целью 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.

Задачи дисциплины:

1. осознание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. освоение 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 системой практических умений и навыков, обеспечивающих 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 подготовки 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 должна быть сформирована следующая общекультурная компетенция (ОК):

Компетенция	Индекс компетенции
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-9

1.3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в Блок 1, основной профессиональной образовательной программы, относится к её базовой части Б1.Б.23.

1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций)

Планируемые результаты освоения ОПОП	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУН)
--------------------------------------	---

(компетенции)	знания	умения	навыки
ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности исследования	Знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни	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 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	продвинутый	Программа среднего общего образования	-Преддипломная практика -Государственная итоговая аттестация

2 ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Тематический план изучения и объём дисциплины

№ п/п	Содержание раздела	Контактная работа		Всего	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы контроля
		Лекции	Практические занятия				
1	Легкая атлетика	-	2	2	80	82	Выполнение контрольных тестов профессионально-прикладной физической подготовки, тестирование
2	Баскетбол		2	2	80	82	
3	Настольный теннис		2	2	78	80	
4	Волейбол		4	4	80	84	
	Всего	-	10	10	318	328	Зачёт

Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет
328 академических часа.

№ п/п	Вид учебных занятий	Итого КР	Итого СР	Семестр 9	
				КР	СР
1	Лекции				
2	Лабораторные занятия				
3	Практические занятия	10		10	
4	Семинары				
5	Курсовое проектирование				
6	Рефераты				
7	Эссе				
8	Индивидуальные домашние задания				
9	Самостоятельное изучение вопросов		318		318
10	Подготовка к занятиям				
11	Промежуточная аттестация (подготовка к зачёту)				
12	Контроль самостоятельной работы				
13	Наименование вида промежуточной аттестации	зачёт	зачет		
14	Всего	10	318	10	318

2.2 Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Объём работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды компетенций	
			Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Семинары	Самостоятельная работа, всего	В том числе				Контроль самостоятельной работы		Промежуточная аттестация
								Курсовое работа	Реферат	Подготовка к занятию	Индивидуальные домашние задания			
Раздел 1. Легкая атлетика														
1	Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты с бегом. Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с прыжками и преодоление препятствий. Метание гранаты. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции	9			2		80							ОК-9
Раздел 2. Баскетбол														
2	Техника игры в нападении. Ловля мяча. Передача мяча. Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в защите	9			2		80							ОК-9
Раздел 3. Настольный теннис														
3	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)	9			2		78							ОК-9
Раздел 4. Волейбол														
4	Подача мяча. Нижние передачи.	9			4		82							ОК-9

	Нападающий удар. Блокирование. Страховка Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов													
	Всего				10		318							

2.3 Содержание дисциплины

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Инновационные образовательные технологии
1	Легкая атлетика	Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты с бегом. Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5-9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с прыжками и преодоление препятствий. Метание гранаты. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции	ОК-9	Знать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни. 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)	практические занятия тренировочного характера; практические занятия с элементами игры; практические занятия с элементами соревнования; практические занятия с элементами спартакиады
2	Баскетбол	Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в защите		Владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	

3	Настольный теннис	<p>Обучение технике игры: стойки, перемещения, хват 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>			
4	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>			

2.4 Содержание лекций

Лекционный курс не предусмотрен

2.5 Содержание практических занятий

№ п/п	Название разделов дисциплины	Темы практических занятий	Трудоемкость (часов)
1	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции	2
2	Баскетбол	Броски. Штрафные броски, позиционные броски.	2
3	Настольный теннис	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки Подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа	2
4	Волейбол	Общеразвивающие упражнения Подача мяча, виды подачи мяча Верхние передачи. Нижние передачи	2
		Правила игры. Судейство. Учебная игра.	2
	Всего		10
	ИТОГО:		328

2.6 Самостоятельная работа обучающихся

Название раздела дисциплины	Тема СР	Виды СР	Объем (акад. часов)	КСР (акад. часов)
1. Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения Обучение технике метания: мяча, гранаты Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега по дистанции. Кросс 1000,2000,3000 метров.	Подготовка к выполнению контрольных тестов профессиональ-но-прикладной физической подготовки	80	
2. Баскетбол	Техническая подготовка баскетболистов. Броски. Штрафные броски Техника нападения. Техника защиты. Финты и сочетания приемов. Техника игры в защите. Техника игры в нападении Правила игры.	Подготовка к выполнению контрольных тестов профессиональ-но-прикладной физической подготовки	80	
3. Настольный теннис	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении (индивидуальные, командные) Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в защите (индивидуальные, командные) Правила игры. Судейство. Общеразвивающие упражне-	Подготовка к выполнению контрольных тестов профессиональ-но-прикладной физической подготовки	78	

	ния. Тактико-техническая подготовка.			
4. Волейбол	Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.	Подготовка к выполнению контрольных тестов профессионально-прикладной физической подготовки	80	
Итого:			328	

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

3.1.1 Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков; Ю.Н. Назаров; В.Я. Кикоть; С.С. Егоров; И.А. Мацур - Москва: Юнити-Дана, 2012 - 432 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

3.1.2 Григорович Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.С. Григорович; К.Ю. Романов - Минск: Вышэйшая школа, 2011 - 352 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>.

3.1.3 Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 160 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

3.2. Дополнительная литература

3.2.1 Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / Е.Е. Ачкасов - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013 - 256 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>

3.2.2 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>.

3.2.3 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

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 - . – 4 раза в год. – Режим доступа: 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. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по программе специалитета 36.05.01 «Ветеринария» [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин, А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2019. - 16 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1314>

3.5.2. Улитин Е.В. Сохранение здоровья ветеринарного врача - потребность общества [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студ. и преподавателей / Улитин Е. В. [и др.] ; — Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2019.-35с. - Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1314>

3.5.3 Улитин Е.В. Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студ., преподавателей и тренеров / Улитин Е. В. [и др.] ; Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2019.-80с. - Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1314>

3.6 Учебно-методические разработки для самостоятельной работы обучающихся

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

3.6.1 Лечебно-физическая культура при остеохондрозе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. рекомендации для студ., преподавателей и тренеров / Е. В. Улитин [и др.]; Южно-Уральский ГАУ, Институт ветеринарной медицины - Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2019 - 48 с. - Доступ из локальной сети ИВМ:.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1314>

3.6.2 Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс]: метод. рекомендации для студ., преподавателей и тренеров / Улитин Е. В. [и др.]; Южно-Уральский ГАУ, Институт ветеринарной медицины - Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2019 - 80 с. — Библиогр.: с. 30 (8 назв.) .— 0,9 МВ .— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1314>

3.6.3 Учебно-методические рекомендации по подготовке студентов к сдаче норм ГТО [Электронный ресурс] / Улитин Е. В. [и др.]; Южно-Уральский ГАУ, Институт ветеринарной медицины - Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2019 - 5_ с. - Доступ из локальной сети ИВМ: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1314>

3.6.4. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по программе специалитета 36.05.01 «Ветеринария» [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин,

А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2019. - 16 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1314>

3.7 Электронные ресурсы, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет

3.7.1 Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс] : федер. портал. – 2005-2016. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>.

3.7.2 Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

3.7.3 Южно-Уральский государственный аграрный университет [Электронный ресурс] : офиц. сайт. – 2016. – Режим доступа: <http://ЮУРГАУ.РФ.ru/>.

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

3.8.1 Программное обеспечение MS Windows, MS Office.

3.8.2 Консультант Плюс.<http://www.consultant.ru/> .

3.8.3 Программное обеспечение: Windows XP Home Edition OEM Software № 09-0212 X12-53766; Microsoft Offis Basic 2007 w/Ofc Pro Tri (MLK) OEM Software S 55-02293.

3.9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

3.9.1 Перечень специальных помещений кафедры физического воспитания и спорта

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

Тренажерный зал № 027.

Зал борьбы № 044

Игровой спортивный зал № 117

Тренажерный зал для женщин № 117а

Помещение № 420 для проведения самостоятельной работы.

Помещение № 036 (душевая) для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

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 - 2 шт.;
8. нижний блок;
9. беговая дорожка – 3 шт.;
10. вело- тренажеры - 4 шт.;
11. гребля – 1 шт.;
12. тренажер для растяжки позвоночника;

13. шведская стена 3 шт.;
14. тренажер армспорта - 1 шт.;
15. комплексный тренажер («Универсал») - 1 шт.;
16. штанга w обр. 1 шт.;
17. тренажеры для проработки мышц пресса- 2 шт.;
18. ковер татами -1шт.;
19. медицинские весы - 2шт.

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
текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине Б1.Б.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Уровень высшего образования – специалитет

Код и наименование направления специальности 36.05.01 Ветеринария
Направленность программы - Диагностика, лечение и профилактика болезней животных
Квалификация – ветеринарный врач
Форма обучения – заочная

СОДЕРЖАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Планируемые результаты обучения (показатели сформированности компетенций)		17
2	Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций		17
3	Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП		18
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций		18
4.1	Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости		18
	4.1.1	Контрольные тесты	18
	4.1.2	Тесты профессионально-прикладной физической подготовки	19
	4.1.3.	Контрольные нормативы, упражнения	20
	4.1.4	Тестовые задания	21
4.2	Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации		33
	4.2.1.	Зачет	33

1 Планируемые результаты обучения (показатели сформированности компетенций)

Компетенции по данной дисциплине формируются на продвинутом этапе

Контролируемые компетенции	ЗУН		
	знания	умения	навыки
ОК-9 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.	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-9 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания	Знает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствуют знания по дисциплине, не способен сдать контрольные нормативы и тесты	Обнаруживает слабые знания по дисциплине, сдает не все нормативы и тесты	Знает основы дисциплины, сдает контрольные нормативы тесты	Отлично разбирается в вопросах дисциплины, сдает контрольные нормативы тесты
	Умения	Умеет 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)	Не умеет пользоваться системой практических умений и навыков	Путается в некоторых мелких вопросах	Умеет пользоваться системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	Осознанно применяет полученные знания на практике, ориентируется в разделах дисциплины, выполняет установленные нормативы по общей физической подготовке
	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	Отсутствуют знания	Знания отрывистые или фрагментарные	Знания достаточно уверенные, есть незначительные пробелы	В полном объеме владеет информацией

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 *продвинутой* этап формирования компетенций в процессе освоения ОПОП, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

1. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по программе специалитета 36.05.01 «Ветеринария» [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин, А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2019. - 16 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1314>

2. Улитин Е.В. Сохранение здоровья ветеринарного врача - потребность общества [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студ. и преподавателей / Улитин Е. В. [и др.] ; — Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2019.-35с. - Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1314>

3 Улитин Е.В. Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студ., преподавателей и тренеров / Улитин Е. В. [и др.] ; Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2019.-80с. - Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1314>

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 *продвинутой этап* формирования компетенций по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», 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 Контрольные тесты

Критерии оценивания					
Женщины	Шкала (баллы)				
	5	4	3	2	1
1. Бег 500 м. (мин., сек.)	1.43	1.53	2.03	2.13	2.23
2. Бег на лыжах 3000 м. (мин., сек.)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
3. Плавание: 50 м. (мин., сек.)	0.54	1.03	1.14	1.24	б/вр
100 м. (мин., сек.)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
4. Подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз)	20	16	10	6	4
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждый)	12	10	8	6	4
Мужчины					
1. Бег 1000 м. (мин., сек.)	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50
2. Бег на лыжах 5000 м. (мин., сек.)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30

3. Плавание 50 м. (мин., сек.) 100 м. (мин., сек.)	40.0 1.40	44.0 1.50	48.0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
5. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Контрольные тесты сдаются обучающимися в течение семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка

Контрольные тесты сдаются обучающимися в течение семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется студенту непосредственно после сдачи тестов. Обучающиеся специальной медицинской группы сдают тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил».

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				
Женщины	Курс	Шкала (баллы)		
		5	4	3
1. В висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз)	1	20	16	14
	2	22	18	16
	3	26	24	18
2. Лёжа на бёдрах на скамейке, сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)	1	35	30	25
	2	38	32	28
	3	40	35	30
3. Прыжки на двух ногах по лестнице вверх (8 ступеней вверх и вниз в сек.)	1	6.4	6.6	6.8
	2	6.2	6.4	6.6
	3	6.0	6.2	6.4
4. Челночный бег 4 x 10 м. (сек.)	1	7.7	7.8	8.0
	2	7.5	7.7	7.8
	3	7.3	7.4	7.6
Мужчины				
1. Подтягивание на руках в висе лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)	1	14	11	9
	2	15	13	11
	3	17	15	13
2. Отжимание лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)	1	24	22	20
	2	26	24	22
	3	30	27	25
3. Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (кол-во раз)	1	40	35	30
	2	45	40	35
	3	50	45	40
4. Прыжки на двух ногах по лестнице вверх (8 ступеней вверх и вниз в сек.)	1	5.6	5.8	6.0
	2	5.4	5.6	5.8
	3	5.0	5.2	5.4
5. Челночный бег 4 x 10 м. (сек.)	1	6.4	6.6	7.0
	2	6.2	6.4	6.8

	3	6.0	6.2	6.6
--	---	-----	-----	-----

4.1.3 Контрольные нормативы, упражнения

Контрольные нормативы, сдаются обучающимися первого курса в начале первого семестра как характеризующие физическую подготовленность при поступлении в вуз и учитываются при выборе вида спорта (элективного курса). Во втором и последующих семестрах контрольные нормативы сдаются в конце каждого семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов.

Критерии оценивания	Женщины					Мужчины				
	Шкала (баллы)									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м. (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2. Тест на силовую подготовленность - сед из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость - бег 1000м. (мин., сек.) - бег 500м. (мин., сек.)	1.43	1.53	2.03	2.13	2.23	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50

Контрольные упражнения, разработанные для студентов специальной медицинской группы (мужчины и женщины) сдаются в конце каждого семестра и оцениваются «выполнил» и «не выполнил»:

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 1000 м, женщины – 500 м. (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.

12. Упражнения со скакалкой.

4.1.4 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. 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?
 - a. Общая
 - b. Специальная
 - c. Силовая
 - d. Скоростная
4. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...
 - a. Прямое, короткое, прерывистое
 - b. Непрерывное, длительное
 - c. Смешанное
 - d. Линейное, ступенчатое, волнообразное
5. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?
 - a. Выполняемых с максимальной скоростью
 - b. Выполняемых с минимальной скоростью
 - c. Упражнений на силу
 - d. 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?
- Активируются обменные процессы
 - Развивается выносливость
 - Увеличивается жизненная емкость легких
 - Снижается частота сердечных сокращений
14. Укажите физические способности человека ...
- 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
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 ...
- Анаэробный режим
 - Абсолютный режим
 - Режим аэробный
 - Относительный режим
24. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...
- Углеводы
 - Витамины
 - Жиры
 - 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 ...
- Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
 - Мясо, рыба, яйца
 - Овощи, фрукты, молоко
 - Сахар, крупы, картофель
26. Выберите правильное формирование закона равновесия
- Приход энергии
 - Затраты энергии
 - Баланс энергии
 - Приход и затрат энергии
27. Комплексная система упражнений с нагрузкой называется?
- Йога
 - Бодибилдинг
 - Фен-шуй
 - Оригами
28. Релаксация это?
- Напряжение
 - Расслабление
 - Болезнь
 - Выносливость
29. Физические упражнения — это?
- Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
 - Занятия спортом
 - Выполнение упражнений с максимальным усилием
 - Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
30. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?
- 5-7 лет
 - 7-9 лет
 - 10-12 лет

- d. 15-16 лет
31. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
- Повышают силовые способности
 - Увеличивают количество жировой ткани
 - Улучшают потребление организмом кислорода
 - Увеличивают эффективность работы сердца
32. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
- Техника передвижения
 - Скорость передвижения
 - Время пребывания на дистанции
 - Подбор правильной обуви
33. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта
- не менее 30 минут
 - более 5 часов
 - не более 10 минут
 - не более 30 минут
34. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?
- 120-140 шагов в минуту
 - Свыше 140
 - Не более 80 шагов в минуту
 - 80-100 шагов в минуту
35. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
- 4 часа
 - 2 часа
 - 1 час
 - 10 минут
36. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи
- Воспитание спортсменов массовых разрядов
 - Воспитание спортсменов высших разрядов
 - Укрепление здоровья
 - Гармоничное развитие личности
37. Каковы задачи мышечной релаксации?
- Увеличение длины мышечных волокон
 - Увеличение толщины мышечных волокон
 - Выведение продуктов распада из работавших мышц
 - Снятие напряжения
38. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- Развитие силы
 - Развитие выносливости
 - 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):
- Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
 - Поднимание ног и таза лежа на спине
 - Прыжки
 - Подтягивание в висе на перекладине
48. 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
49. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
- Прыжки, приседания
 - Сгибание и разгибание ног
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - Подтягивание в висе
50. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
- Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
 - Стараться не двигаться в течение нескольких часов
 - Сидеть неподвижно не более 20 минут
 - Держать спину и шею ровно
51. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- Средством развития физических качеств
 - Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
 - Средством повышения работоспособности
 - Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
52. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
- Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
 - Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
 - Ничего не делать
 - Подвинуть ближе монитор компьютера
53. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле
- Держать верхнюю часть спины и шею прямо
 - Чаще менять положение ног
 - Сидеть, закинув ногу за ногу
 - Сидеть долго в одном положении
54. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой
- +30С, в дальнейшем повышая температуру воды
 - +50С, в дальнейшем снижая температуру воды
 - +50С, в дальнейшем повышая температуру воды

- d. +30С, в дальнейшем снижая температуру воды
55. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?
- День недели
 - Время суток
 - Температура воздуха
 - Влажность
56. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?
Закаливать организм следует:
- В зависимости от режима дня
 - От 2 до 5 раз в год
 - Без длительных перерывов
 - Круглогодично
57. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:
- Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
 - Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
 - Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
 - Воздушные ванны, обтирание, обливание
58. Назовите виды воздушных ванн:
- Горячие
 - Индифферентные
 - Ледяные
 - Летние
59. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи
- Воспитание спортсменов массовых разрядов
 - Воспитание спортсменов высших разрядов
 - Укрепление здоровья
 - Гармоничное развитие личности
60. Каковы задачи мышечной релаксации?
- Увеличение длины мышечных волокон
 - Увеличение толщины мышечных волокон
 - Выведение продуктов распада из работавших мышц
 - Снятие напряжения
61. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- Развитие силы
 - Развитие выносливости
 - Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
 - 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

- a. Поднимание ног и таза лежа на спине
 - b. Повороты и наклоны туловища
 - c. Отжимания
 - d. 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
76. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?
- a. Скоростная;
 - b. Силовая;
 - c. Гибкость;
 - d. Общая выносливость.
77. Что не относится к физическим способностям?
- a. Сила;
 - b. Выносливость;
 - c. Гибкость;
 - d. Сила воли.
78. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?
- a. На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые;
 - b. Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые;
 - c. Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость;
 - d. На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые.

79. 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.
80. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
- Снижает активность физического состояния;
 - Способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
 - Повышает работоспособность;
 - Ухудшает настроение.
81. Физические упражнения — это
- Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;
 - Занятия спортом;
 - Выполнение упражнений с максимальным усилием;
 - Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол.
82. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
- Повышают силовые способности;
 - Увеличивают количество жировой ткани;
 - Улучшают потребление организмом кислорода;
 - Увеличивают эффективность работы сердца.
83. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- Средством развития физических качеств;
 - Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;
 - Средством повышения работоспособности;
 - Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.
84. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
- Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;
 - Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
 - Ничего не делать;
 - Подвинуть ближе монитор компьютера.
85. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- Развитие силы;
 - Развитие выносливости;
 - Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;
 - Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта.
86. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?
- Сознание
 - Трудолюбие

- c. Активность
 - d. Доступность
87. Что не относится к физическим способностям?
- a. Сила
 - b. Выносливость
 - c. Гибкость
 - d. Сила воли
88. Укажите принципы применения физических упражнений ...
- a. Все перечисленные
 - b. Рациональное распределение во времени
 - c. Доступность и прогрессирование
 - d. Сознание и активность
89. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями
- a. На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
 - b. Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
 - c. Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
 - d. На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
90. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
- a. Снижает активность физического состояния
 - b. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 - c. Повышает работоспособность
 - d. Ухудшает настроение
91. 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
92. 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
93. 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
94. 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

95. 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)
96. 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
97. 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
98. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
- Прыжки, приседания
 - Сгибание и разгибание ног
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - Подтягивание в висе
99. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
- Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
 - Стараться не двигаться в течение нескольких часов
 - Сидеть неподвижно не более 20 минут
 - Держать спину и шею ровно
100. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
- Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
 - Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
 - Ничего не делать
 - Подвинуть ближе монитор компьютера

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 (*устный опрос, тестирование*) 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 содержание вопроса, или погрешность непринципиального характера в ответе на вопросы). 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 в 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. Составьте комплекс физических упражнений на 15-20 минут, если бы вы были сотрудником предприятия?
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. Особенности проведения занятий по легкой атлетике в помещении, на воздухе при низкой температуре?
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?
35. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?
36. Учет половых особенностей занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями?
37. Перечислите виды стоек в футболе?
38. Перечислите виды перемещений в футболе?
39. Какие специальные беговые упражнения применяются в футболе?
40. Назовите физические качества, необходимые на уроках футбола?
41. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?
42. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча»?
43. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?
44. Как принимать подачу?
45. Когда атаковать в игре на счет?
46. Какими способами выполняют блок в волейболе?
47. Какие системы командной игры используют волейболисты в защите?
48. В какой последовательности обучают технике передачи мяча сверху двумя руками в волейболе?
49. Что является главным при освоении выполнения передач в волейболе?
50. Какие ошибки наиболее часто допускают волейболисты при освоении техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками?
51. Назовите виды ударов в футболе?
52. Методика определения пульса? Его нормы в покое? Покажите удар «пыром»?
53. Покажите удар «щечкой»?
54. Состав команды в классическом волейболе?
55. Состав команды в баскетболе?
56. Состав команды в мини-футболе?
57. Время необходимое для разминки и разогрева мышц и связок?
58. Продемонстрируйте жесты судьи при нарушении правил игроком?
59. Сколько игровых таймов в баскетболе, волейболе, мини-футболе?
60. Какова длина средних и длинных дистанций в легкой атлетике?

