

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института ветеринарной медицины
 **Д.М. Максимович**
«15» мая 2025 г.



Кафедра «Педагогики и социально-экономических дисциплин»

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.37 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 06.03.01 Биология

Направленность Биоэкология

Уровень высшего образования – бакалавриат

Квалификация – бакалавр

Форма обучения - очная

Троицк
2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 07.08.2020 г. № 920. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению 06.03.01 Биология, направленность Биоэкология

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании 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 обсуждена на заседании кафедры Педагогики и социально-экономических дисциплин «29» апреля 2025 г (протокол №11)

Заведующий кафедрой: _____ Тропникова Н. П. кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией института ветеринарной медицины «14» мая 2025г (протокол №5)

Председатель методической комиссии института ветеринарной медицины

доктор ветеринарных наук, доцент _____ Н. А. Журавель

Директор Научной библиотеки _____ И. В. Шатрова



СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1.	Цель и задачи дисциплины	4
1.2.	Компетенции и индикаторы их достижений	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	5
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	5
3.1.	Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	5
3.2.	Распределение учебного времени по разделам и темам	5
4.	Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку	6
4.1.	Содержание дисциплины	6
4.2.	Содержание лекций	7
4.3.	Содержание лабораторных занятий	8
4.4.	Содержание практических занятий	8
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	10
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	11
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	11
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	11
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	12
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	12
10.	Современные информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	12
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	12
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся	14
	Лист регистрации изменений	35

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Бакалавр по направлению подготовки 06.03.01 Биология должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: организационно-управленческой.

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.

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. Компетенции и индикаторы их достижений

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН		
	знания	умения	навыки
ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.37 УК-7 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.37 УК-7 – У.1)	Обучающийся должен владеть: навыками: для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.37 УК-7 – Н.1)

2 Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

3 Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 2 зачетные единицы (ЗЕТ), 72 академических часа (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1, семестре;

3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*	72	-
Лекции (Л)	8	-
Практические занятия (ПЗ)	48	-
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	16	-
Контроль	-	-
Итого	72	-

3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

Очная форма обучения

№ тем ы	Наименование раздела и темы	Всего часов	в том числе				контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1Лёгкая атлетика							
1.1.	Техника бега	4		-	4	-	х
1.2.	Техника прыжков в длину	2	-	-	2	-	х
1.3.	Техника метания мяча и гранаты	2	-	-	2	-	х
1.4.	Спортивная ходьба	2	-	-	2	-	х
1.5	Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям	6	2	-	-	4	х
1.6	Профилактика травматизма. Причины спортивных травм.	4	2	-	-	2	х
Раздел 2. Баскетбол							
2.1.	Индивидуальные тактические действия.	10	2	-	8	-	х

2.2.	Индивидуальные технические действия	8	-	-	8	-	x
2.3.	Командные действия	4	-	-	4	-	x
2.4.	Техническая подготовка баскетболистов.	2	-	-	-	2	x
2.5.	Техника защиты. Финты и сочетания приемов.	2	-	-	-	2	x
Раздел 3. Настольный теннис							
3.1.	Индивидуальные действия	2	-	-	2	-	x
3.2.	Командные действия	2	-	-	2	-	x
Раздел 4. Лыжная подготовка							
4.1.	Техника ходов	2	-	-	2	-	x
4.2.	Техника поворотов. Техника подъемов.	2	-	-	2	-	x
4.3.	Влияние динамической работы на организм студентов	4	2	-	-	2	x
Раздел 5. Волейбол							
5.1.	Техника нападения	6		-	6	-	x
5.2.	Техника защиты	4		-	4	-	x
5.3.	Методы совершенствования тактико-технической подготовленности.	2	-	-	-	2	x
5.4.	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.	2	-	-	-	2	x
	Общая трудоемкость	72	8	-	48	16	-

4. Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Рекомендуемый объем практической подготовки (в процентах от количества часов контактной работы) для дисциплин, реализующих:

- универсальные компетенции (УК) от 5 до 15%;

4.1. Содержание дисциплины

Раздел 1.Лёгкая 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. 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.

Раздел 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.

Раздел 3. Настольный теннис

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)

Раздел 4. Лыжная подготовка

Техника ходов. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Техника торможения. Торможение плугом. Торможение «упором». Торможение боковым соскальзыванием. Техника поворотов. Техника подъемов. Поворот переступанием. Поворот плугом. Поворот упором. Подъем лесенкой, полулесенкой, елочкой.

Переход с одновременных ходов на переменные. 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)

Раздел 5. Волейбол

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.

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

Раздел 6. Мини-футбол

Начало игры с центра поля. Пробоитие 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.

Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите Совершенствование техники

4.2. Содержание лекций

Очная форма обучения

№ п/п	Краткое содержание лекции	Кол-во часов	Практическая подготовка

1.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к одежде и обуви	2	+
2.	Профилактика травматизма. Причины спортивных травм.	2	+
3.	Физическая подготовка баскетболистов. Укрепление здоровья, Воспитание основных физических качеств, повышение уровня общей работоспособности, совершенствование жизненно важных навыков и умений. Повышение функциональных возможностей обеспечивающих успешность соревновательной деятельности, воспитание специальных физических способностей, достижение спортивной формы.	2	+
4.	Влияние динамической работы на организм студентов. Двигательная активность в современном обществе. Влияние физических движений на организм. Взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.	2	+
Итого		8	10%

4.3. Содержание лабораторных занятий

Очная форма обучения

Не предусмотрено

4.4. Содержание практических занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических занятий	Количество часов	Практическая подготовка
1	Бег на короткие дистанции.	2	+
2	Бег на средние дистанции	2	+
3	Прыжки в длину с места. Сдача контрольных нормативов.	2	+
4	Метание мяча и гранаты.	2	+
5	Спортивные игры. Эстафеты.	2	+
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение – два шага – бросок.	2	+
7	Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое.	2	+
8	Броски в корзину. Техника игры в защите	2	+
9	Бросок со средней дистанции. Штрафной бросок	2	+
10	Бросок с дальней дистанции, «3» очковый	2	+
11	Передачи в движении от груди, от плеча.	2	+
12	ОРУ. Штрафной бросок, бросок с ведения.	2	+
13	Заслон и прорыв под кольцо	2	+
14	Обучение техническому приёму «двоячка»	2	+
15	Обучение техническому приёму «восьмёрки»	2	+
16	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)	2	+
17	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	2	+
18	Основа техники передвижения на лыжах. Способы подъемов в гору. Способы спусков с горы.	2	+
19	Техника поворотов, поворот переступанием, плугом, упором, техника подъемов, подъем лесенкой, полулесенкой, елочкой. Сдача контрольных нормативов	2	+
20	Разминка. Технические элементы в волейболе (броски, передачи, накаты, стойки, постановка, рук, ног). Учебная игра с элементами	2	+

21	Техника передачи мяча: сверху, снизу. Техника приемов: сверху, снизу, одной рукой, ногой. Страховка. Учебная игра с элементами	2	+
22	Различные способы перемещения. Обучение технике нападающего удара. Блокирование. Скидка. Страховка. Двусторонняя игра. ОФП	2	+
23	Техника подачи мяча, виды подачи мяча. Подача мяча по зонам. Учебная игра с элементами. СФП	2	+
24	Техника нападающего удара. ОРУ	2	+
		48	5 %

4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся

Виды самостоятельной работы обучающихся	Количество часов	
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	16	-
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-
Итого	16	-

4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Количество часов	
		по очной форме обучения	по заочной форме обучения
1.	Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям	4	-
2.	Профилактика травматизма. Причины спортивных травм.	2	-
3.	Техническая подготовка баскетболистов.	2	-
4.	Техника защиты. Финты и сочетания приемов.	2	-
5.	Влияние динамической работы на организм студентов	2	-
6.	Методы совершенствования тактико-технической подготовленности.	2	-
7.	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.	2	-
	Итого	16	

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методические разработки имеются на кафедре педагогики и социально-экономических дисциплин, в научной библиотеке, в локальной сети Института ветеринарной медицины и на сайте ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

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 направленность Биоэкология, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - очная / Сост. Улитин Е.В., Валиева Ш.С. – Троицк: ФГБОУ ВО Южно -Уральский ГАУ, 2023. – 20 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9946>

2. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 06.03.01 Биология, направленность Биоэкология, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения очная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2023. – 14 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9946>

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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.

7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

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

Основная литература:

1. Завьялов, А.В. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 20.03.2025). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

2. 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> (дата обращения: 20.03.2025). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

3. 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> (дата обращения: 20.03.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

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> (дата обращения:

20.03.2025). – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст: электронный.

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>(дата обращения: 20.03.2025). – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст: электронный.

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> (дата обращения: 20.03.2025). – ISBN 978-5-4458-3075-7. – DOI 10.23681/210956. – Текст: электронный.

8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2025. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>. – Доступ по логину и паролю.

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : [информационно-аналитический портал]. – Москва, 2000-2025. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2025. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>. – Доступ по логину и паролю.

4. Южно-Уральский государственный аграрный университет [Электронный ресурс] : офиц. сайт. – 2025. – Режим доступа: <https://sursau.ru/about/library/contacts.php>.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебно-методические разработки имеются на кафедре Педагогики и социально-экономических дисциплин, в научной библиотеке, в локальной сети и на сайте ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

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 направленность Биоэкология, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - очная / Сост. Улитин Е.В., Валиева Ш.С. – Троицк: ФГБОУ ВО Южно - Уральский ГАУ, 2023. - 20 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9946>

3. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 06.03.01 Биология, направленность Биоэкология, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения очная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2023. – 14 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9946>

10. Современные информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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

- My TestX10.2.

Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

1. Программное обеспечение общего назначения:

- 1.1 Операционная система Windows 10 Home Single Language 1.0.63.71, Microsoft Windows PRO 10 Russian Academic OLP 1License NoLevel Legalization GetGenuine
- 1.2 Офисный пакет Microsoft OfficeStd 2019 RUS OLP NL Acdmc
- 1.3 Программный комплекс для тестирования знаний MyTestXPRo 11.0
- 1.4 Антивирус Kaspersky Endpoint Security
- 1.5 Яндекс.Браузер (Yandex Browser)

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебные аудитории для проведения занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

- 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.

Перечень оборудования и технических средств обучения

- 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

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.	Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины	16
2.	Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	17
3.	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	17
4.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	18
4.1.	Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки	18
4.1.1.	Опрос на практическом занятии	18
4.1.2.	Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	19
4.1.3	Зачёт	20
4.	Комплект оценочных средств	22

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН		
	знания	умения	навыки
ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.37 УК-7 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - (Б1.О.37 УК-7 – У.1)	Обучающийся должен владеть: навыками: для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - (Б1.О.37 УК-7 – Н.1)

2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.37 УК-7 - 3.1	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
Б1.О.37 УК 7 - У .1	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
Б1.О.37 УК 7 - Н.1	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

3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины

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 направленность Биоэкология, уровень высшего образования – бакалавриат,

форма обучения - очная / Сост. Улитин Е.В., Валиева Ш.С. – Троицк: ФГБОУ ВО Южно - Уральский ГАУ, 2023. - 20 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9946>

2. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 06.03.01 Биология, направленность Биоэкология, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения очная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2023. – 15 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9946>

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность 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

4.1.1. Опрос на практическом занятии

Ответ на практическом занятии используется для оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по отдельным вопросам и темам дисциплины. Темы и планы занятий заранее сообщаются обучающимся. Ответ оценивается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

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

Шкала	Критерии оценивания
Оценка 5 (отлично)	- обучающийся полно усвоил учебный материал; - правильно и точно выполняет задание; - укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания; - демонстрирует сформированность и устойчивость знаний, умений и навыков; - могут быть допущены одна–две неточности при выполнении задания.
Оценка 4 (хорошо)	ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет место один из недостатков: - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания на оценку «5»;
Оценка 3 (удовлетворительно)	- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; - не достаточно правильное выполнение задания; - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания на оценку «4»; - выявлена недостаточная сформированность знаний, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в выполнении задания.
Оценка 2 (неудовлетворительно)	- допущены ошибки в выполнении задания, которые не исправлены после нескольких попыток; - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания; - не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие знания, умения и навыки.

4.1.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных соревнованиях и сдают зачет. Обучающиеся специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обучающиеся по уровню здоровья и физической подготовленности делятся на основную, подготовительную и специальную медицинские группы, а также выделяется группа студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относятся обучающиеся:

имеющие морфофункциональные нарушения или слабо физически подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний).

Отнесенные к этой группе обучающиеся занимаются физической культурой с основной медицинской группой, но при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и физических нагрузок, связанных с предъявлением к организму повышенных требований.

Сдача нормативов проводится в соответствии с программой основной медицинской группы, но оценка результатов выполненных нормативов проводится с учетом сниженной физической подготовленности обучающихся подготовительной медицинской группы

Студенты, подготовительной медицинской группе, не могут посещать секционные занятия по виду спорта и не допускаются к участию в спортивных соревнованиях. При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных группах, участвуют в различных соревнованиях прослушивают курс лекций, изучают видеоматериалы, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам и сдают зачет.

4.1.3 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»; оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» в случае дифференцированного зачета.

Зачет проводится по окончании практических занятий. Зачет принимается преподавателями, проводившими практические занятия, или читающими 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, воспитательной работе и молодежной политике, заместителя директора института по учебной работе не допускается.

Форма(ы) проведения зачета (*устный опрос по билетам, письменная работа, тестирование и др.*) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

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

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 зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость 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.

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 заместителем директора института по учебной работе.

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

Допускается с разрешения заместителя директора института по учебной работе 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.

Процедура проведения промежуточной аттестации для особых случаев изложена в «Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП бакалавриата, специалитета и магистратуры» ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

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 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 учебных занятиях.
Оценка «не зачтено»	пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

5. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Спецификация.....	26
2. Тестовые задания.....	31
3. Ключи к оцениванию тестовых заданий.....	35

1. Спецификация

1.1 Назначение комплекта оценочных материалов (далее – КОМ)

Наименование УГС/УГСН – 06.00.00 Биологические науки

Направление подготовки - 06.03.01 Биология

Направленность - Биоэкология

1.2 Нормативное основание отбора содержания

Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 07.08.2020 г. № 920.

Профессиональный стандарт «Специалист в области экологических биотехнологий» № 561н от 16.09.2022 г.

1.3 Общее количество тестовых заданий

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	20
Всего		20

1.4 Распределение тестовых заданий по компетенциям

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	20
Всего		20

1.5 Распределение тестовых заданий по компетенциям

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикаторов сформированности компетенции	Номер задания
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 - 20

1.6 Типы, уровень сложности и время выполнения тестовых заданий

Код компетенции	Индикатор сформированности компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности	Время выполнения (мин)
УК-7	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	1-4	Задание закрытого типа на установление соответствия	Повышенный	5
		5-8	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	5
		9-12	Задание комбинированного типа с	Базовый	3

	деятельности		выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных и обоснованием ответа		
		13-16	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов	Базовый	5
		17-20	Задание открытого типа с развернутым ответом	Высокий	10

1.7 Сценарии выполнения тестовых заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БАВ или 135).
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных и обоснованием ответа	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один ответ, наиболее верный. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать нужные ответы, наиболее верные. 4. Записать только номера (или буквы) выбранных вариантов ответов. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответов. (ред.)

Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие, компактные формулировки. 4. В случае расчётной задачи, записать решение и ответ.
--	--

1.8 Система оценивания выполнения тестовых заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
1-4	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
5-8	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
9-12	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
13-16	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
17-20	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте.	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует – 0 баллов Либо указывается «верно»/«неверно».

1.9 Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий (при необходимости).

Для выполнения тестовых заданий дополнительных материалов и оборудования не требуется.

2. Тестовые задания

Задание 1.

Прочитайте текст и установите соответствие видов спорта и их технических действий к каждой позиции, данной в первом столбце, выберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

Вид спорта	Технические действия
А) Лёгкая атлетика	1) Кроль на груди.
Б) Плавание.	2) Бег на 100м.
В) Баскетбол.	3) Верхняя подача;
Г) Волейбол.	4) Кувырок вперед;
Д) Гимнастика.	5) Бросок по кольцу.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

Задание 2.

Прочитайте текст и установите соответствие физических качеств и их определениями: к каждой позиции, данной в первом столбце, выберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

Физические качества	Определения
А) Сила	1) Выполнение движений большой амплитудой
Б) Выносливость	2) Способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени.
В) Быстрота	3) Способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
Г) Гибкость	4) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Задание 3.

Прочитайте текст и установите соответствие знаменитых спортсменов и их вид спорта: к каждой позиции, данной в первом столбце, выберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

Знаменитые спортсмены	Вид спорта
А) Алина Кабаева	1) Лёгкая атлетика
Б) Юрий Борзаковский	2) Бокс
В) Алексей Тищенко	3) Биатлон
Г) Ольга Зайцева	4) художественная гимнастика

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Задание 4.

Прочитайте текст и установите соответствие спортивной обуви и вид спорта в которой она используется: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

Спортивная обувь	Вид спорта
А) Кроссовки	1) Хоккей
Б) Бутсы	2) Лёгкая атлетика
В) Шиповки	3) Футбол
Г) Коньки	4) Баскетбол

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Задание 5.

Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию:

1. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения
2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства
3. ознакомление, первоначальное разучивание движения

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--

Задание 6.

Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП):

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. упражнения «на выносливость».

4.упражнения «на быстроту и гибкость».

5.упражнения «на силу».

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--

Задание 7.

Расположите в правильной последовательности фазы при прыжке в длину с разбега:

- 1.Приземление
- 2 Отталкивание
- 3 Полет
- 4 Разбег

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

Задание 8.

Расположите в правильной последовательности фазы бега на короткие дистанции:

- 1 Стартовый разбег
- 2 Финиширование
- 3.Старт
- 4 Бег по дистанции

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

Задание 9.

Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Для достижения результатов, спортсмены используют различные физические упражнения для развития физических качеств. Что является одним из основных физических качеств?

1. внимание
2. работоспособность
3. сила
4. здоровье

Ответ:

Обоснование:

Задание 10.

Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

1. не менее 30 минут
2. более 5 часов
3. не более 10 минут
4. не более 30 минут

Ответ:

Обоснование:

Задание 11.

Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Станок для упора ног спортсмена в стартовой позиции, снабжённый устройствами для крепления на беговой дорожке:

1. сигнальная разметка
2. барьер
3. поддерживающая опора
4. стартовые колодки

Ответ:

Обоснование:

Задание 12.

Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что в легкой атлетике делают с ядром?

1. метают
2. бросают
3. толкают
4. запускают

Ответ:

Обоснование:

Задание 13.

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Компонентами здорового образа жизни являются:

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Ответ:

Обоснование:

Задание 14.

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Как двигательная активность влияет на организм?

1. Повышает жизненные силы и функциональные возможности
2. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
3. Понижает выносливость и работоспособность
4. Уменьшает количество лет

Ответ:

Обоснование:

Задание 15.

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какова польза от занятий циклическими видами?

1. Усиление иммунитета
2. Увеличивают количество жировой ткани
3. Повышают силовые способности
4. Увеличивают эффективность работы сердца

Ответ:
Обоснование:

Задание 16.

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...

1. Шинные боли
2. Конъюнктивит
3. Переломы усталости
4. Воспаление надкостницы

Ответ:
Обоснование:

Задание 17.

Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.

Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой.

Ответ:

Задание 18.

Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.

Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:

Ответ:

Задание 19.

Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.

Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?

Ответ:

Задание 20.

Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.

Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды Б и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

3. Ключи к оцениванию тестовых заданий

№ задания	Верный ответ	Критерии оценивания
1	A2 B1 B5 Г3 Д4	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
2	A3 B4 B2 Г1	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
3	A4 Б1 В2 Г3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
4	A4 Б1 В2 Г1	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
5	312	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
6	21345	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
7	4231	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует –

		0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
8	3142	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
9	3 Обоснование: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
10	1 Обоснование: Наибольший оздоровительный эффект ходьба приносит тогда, когда ее продолжительность доведена до часа, а регулярность занятий составляет 5-6 раз в неделю, причем в один из выходных дней нагрузка удваивается. Минимальная норма занятий – 3 раза в неделю по 30 минут.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
11	4 Обоснование: Стартовые колодки — спортивное приспособление, которое обеспечивает опору легкоатлету при старте в соревнованиях. Конструкция состоит из основания, которое крепится к стартовой дорожке, и двух опорных колодок с наклоняемыми опорами для ступней и фиксаторами положения в основании.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
12	3 Обоснование: Толкание ядра — соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда — ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды тяжёлой атлетической программы. Требуется от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин и для женщин	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
13	34 Обоснование: Правильное (сбалансированное) питание. Предполагает употребление разнообразной пищи, которая содержит необходимые питательные вещества. Оптимальный режим труда и отдыха. Строго соблюдаемый режим создаёт чёткий ритм функционирования организма, способствует повышению производительности труда, укреплению	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается

	организма и улучшению качества здоровья. Физическая активность. Регулярные физические упражнения повышают адаптационные возможности организма, укрепляют гибкость, выносливость и мышечную силу. Отказ от вредных привычек. Употребление спиртных напитков, курение, наркотические средства пагубно влияют на функционирование организма.	«верно»/«неверно».
14	12 Обоснование: Двигательная активность, физическая культура и спорт - эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
15	14 Обоснование: Усиление иммунитета. Организм адаптируется к внешним условиям и лучше противостоит разным заболеваниям. совершенствованию. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Постепенные нагрузки увеличивают выносливость сердца, что позволяет ему работать эффективнее	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
16	134 Обоснование: Шинсплонт (воспаление надкостницы) – одна из самых распространённых травм в лёгкой атлетике, любителей бега, футболистов, баскетболистов, танцоров, военных, а также после длительного перерыва в занятиях спортом. Шинные боли (шинный синдром). Возникают из-за чрезмерной нагрузки на ноги, неправильной обуви или несоответствующей техники бега. Переломы усталости. Микропереломы костей из-за повторяющихся стрессов, особенно при недостаточном отдыхе или увеличении интенсивности тренировок.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
17	Ответ: Соблюдать дисциплину. При выполнении упражнений совместно с другими людьми нужно быть внимательным и осторожным, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать. Заниматься только с преподавателем или его помощником, выполнять все их требования. Запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения. Выполнять разминку. Это поможет разогреть основные группы мышц. Не покидать без разрешения преподавателя место занятий. Выполнять упражнения только на исправном оборудовании. Нужно бережно относиться к инвентарю и оборудованию, а после занятий класть его в специально отведённое место.	3 б - полный правильный ответ; 1 б - допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный, 0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует

	Носить спортивную одежду и обувь, соответствующую занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. В необходимых случаях пользоваться защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками).	
18	Ответ: Центральный круг. Круглая метка посередине игрового поля. Используется для начала игры и некоторых других игровых ситуаций. Нейтральная зона. Область на игровом поле, которая не является выделенной для определённой команды. Это пространство, где игроки обеих команд могут свободно передвигаться и соревноваться за мяч без явного преимущества для какой-либо из сторон. Трёхочковая зона. Область за трёхочковой линией, в пределах которой игроки могут совершить успешный трёхочковый бросок и заработать три очка для своей команды. Трёхсекундная зона. Область под корзиной, в пределах которой игрок атакующей команды не может находиться более трёх секунд подряд без попытки броска в корзину. Зона штрафного броска. Область на площадке, в которой игрок должен стоять для выполнения штрафного броска после нарушения правил со стороны противоположной команды. Зона входа. Располагается на левом и правом краю линии для совершения штрафного броска, здесь же находится и высокий пост.	3 б - полный правильный ответ; 1 б - допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный, 0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует
19	Ответ: Чрезмерный наклон головы вперёд во время бега может привести к снижению скорости. Это связано с тем, что такой наклон вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса. Правильная техника бега подразумевает небольшой наклон туловища вперёд (4–5 градусов), при этом голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега и снимает излишнее напряжение мышц	3 б - полный правильный ответ; 1 б - допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный, 0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует
20	Ответ: правильный ответ: «Мяч „за“». Чтобы мяч считался «в поле», хотя бы часть его должна коснуться линии. В описанной ситуации мяч не коснулся линии, поэтому он не попал в площадку.	3 б - полный правильный ответ; 1 б - допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный, 0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]