

**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
И.Р. Ветровая
2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.36 Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования - Специалитет

Код и наименование специальности: 36.05.01 Ветеринария

Направленность программы - Диагностика, лечение и профилактика болезней животных
Квалификация – ветеринарный врач

Форма обучения: очная

Троицк 2019

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 36.05.01 Ветеринария (уровень высшего образования – специалитет), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.09.2015г. № 962.

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

Составители: кандидат технических наук, доцент Улитин Е.В.; старший преподаватель Валиева Ш.С.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 10 от 01.03.2019 г.)

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

Прошла экспертизу в Методической комиссии факультета ветеринарной медицины, протокол № 5 от 01.03.2019 г.

Рецензент: Тропникова Н.П., кандидат педагогических наук, доцент

Председатель Методической комиссии факультета ветеринарной медицины кандидат ветеринарных наук, доцент

 Н. А. Журавель

Декан факультета факультета ветеринарной медицины кандидат ветеринарных наук, доцент

 Д. М. Максимович

Заместитель директора по информационно-библиотечному обслуживанию

 А.В. Живетина
(подпись)


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.....	6
2.3 Содержание разделов дисциплины.....	7
2.4 Содержание лекций.....	11
2.5 Содержание практических занятий.....	11
2.6 Самостоятельная работа обучающихся.....	12
2.7 Фонд оценочных средств.....	12
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....	12
Приложение №1 Фонд оценочных средств.....	15
Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу.....	50

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

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

1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: 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. осознать социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. освоить научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
3. сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладеть 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 подготовленности к будущей профессии и быту;
6. создать основу 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 «Физическая культура и спорт» входит в Блок 1, основной профессиональной образовательной программы, относится к её базовой части Б1.Б.36.

1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций)

Компетенции по данной дисциплине формируются на базовом этапе

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

ОК-9 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных 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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	базовый	программа среднего общего образования	Элективные курсы по физической культуре и спорту 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 академ. часов	Формы контроля
		Лекции	Практические занятия	Всего		
1	Легкая атлетика	4	16	20	20	Выполнение тестов профессионально-прикладной физической подготовки, тестирование
2	Баскетбол	4	14	18	18	
3	Настольный теннис	4	14	18	18	
4	Лыжная подготовка	4	12	16	16	
Всего		16	56	72	72	зачёт
Итого: академических часов/ЗЕТ		16	56	72	72	72/2

Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа), распределение объема дисциплины на контактную работу обучающихся с преподавателем (КР) и на самостоятельную работу (СР) по видам и периодам обучения представлено в таблице

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

2.2 Структура дисциплины

№	Наименование разделов и тем	Семестр	Объём работы по видам учебных занятий, академические часы					Коды компетенций
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа, всего	Контроль самостоятельной работы	Промежуточная аттестация	
1	Раздел 1. Легкая атлетика							
1.1	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	1	2		x	x	x	OK-9
1.2	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	1	2		x	x	x	
1.3	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции	1		2	x	x	x	
1.4	Прыжки в длину с места. Метание гранаты	1		2	x	x	x	
1.5	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции	1		2	x	x	x	
1.6	Спортивные игры. Эстафеты	1		2	x	x	x	
1.7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	3		2	x	x	x	
1.8	Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы	3		2	x	x	x	
1.9	Кросс 2000 (девушки), 3000 (юноши) метров	3		2	x	x	x	
1.10	Сдача контрольных нормативов	3		2	x	x	x	
2	Раздел 2. Баскетбол							
2.1	Физическая подготовка баскетболистов	1	2		x	x	x	OK-9
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий баскетболом	1	2		x	x	x	
2.3	Броски в корзину. Техника броска	1		2	x	x	x	
2.4	Ведение мяча. Ведение – два шага – бросок	1		2	x	x	x	
2.5	Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок	1		2	x	x	x	
2.6	Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	1		2	x	x	x	
2.7	Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое.	3		2	x	x	x	
2.8	Броски в корзину. Техника игры в защите	3		2	x	x	x	
2.9	Учебная игра. Техника игры в нападении	3		2	x	x	x	
3	Раздел 3. Настольный теннис							
3.1	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	3	2		x	x	x	OK-9
3.2	Влияние динамической работы на организм обучающихся	3	2		x	x	x	
3.3	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки	1		2	x	x	x	
3.4	Учебная игра. Правила игры. Судейство.	1		2	x	x	x	
3.5	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: подачи, приемы	1		2	x	x	x	
3.6	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)	1		2	x	x	x	
3.7	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной»,	3		2	x	x	x	

	«подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.							
3.8	ОРУ. Учебная игра (1x1,2x2).	3		2	x	x	x	
3.9	Правила игры. Судейство. Двусторонняя игра	3		2	x	x	x	
4	Раздел 4. Лыжная подготовка							
4.1	Тактико-техническая подготовка студентов	1	2		x	x	x	ОК-9
4.2	Основа методики самостоятельных занятий	3	2		x	x	x	
4.3	Основа техники передвижения на лыжах	1		2	x	x	x	
4.4	Одновременный одношажный ход, двушажный ход	1		2	x	x	x	
4.5	Спуски с торможением	3		2	x	x	x	
4.6	Техника торможения, торможение плугом, «упором», боковым соскальзыванием	3		2	x	x	x	
4.7	Техника поворотов, поворот переступанием, плугом, упором	3		2	x	x	x	
4.8	Прохождение дистанции. Сдача контрольных нормативов	3		2	x	x	x	
	Итого		16	56	x	x	x	

2.3 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Иновационные образовательные технологии
1	Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах. 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. Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с	ОК-9	<p>Знать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>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)</p> <p>Владеть: методикой самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей</p>	<p>практические занятия тренировочного характера;</p> <p>практические занятия элементами игры;</p> <p>практические занятия элементами соревнования;</p> <p>практические занятия элементами спартакиады</p>

		<p>использованием техники метания копья и толкания ядра. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Анализ и современные требования к технике спортивной ходьбы. Анализ и современные требования к технике бега на короткие дистанции. Анализ и современные требования к технике эстафетного бега (4x100м). Анализ и современные требования к технике бега на средние и длинные дистанции. Анализ и современные требования к технике барьерного бега на 110м и 100м. Анализ и современные требования к технике прыжка в длину способом «ножницы». Анализ и современные требования к технике прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп». Анализ и современные требования к технике метания копья. Анализ и современные требования к технике толкания ядра. Анализ и современные требования к технике метания диска. Анализ и современные требования к технике тройного прыжка. Анализ и современные требования к технике метания молота. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега (4x100м). Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике барьерного бега на 110м и 100м. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». Методика проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия.) Правила проведения соревнований по бегу и спортивной ходьбе. Места соревнований и оборудование по бегу и спортивной ходьбе. Обязанности судей на старте, судей-хронометристов, судей на дистанции. Обязанности судей на финише, секретарей по бегу (ходьбе). Правила проведения соревнований по прыжкам. Места соревнований по прыжкам и их оборудование. Обязанности старшего судьи, судей-измерителей и секретарей в прыжках. Права и обязанности участников соревнований</p>			
--	--	---	--	--	--

		по прыжкам. Правила проведения соревнований по метаниям. Места соревнований по метаниям и их оборудование. Обязанности старшего судьи, судей-измерителей и секретарей в метаниях. Техники ходьбы и бега на средние и длинные дистанции. Техника прыжков в высоту			
2	Баскетбол	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении. Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое. Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока. Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Тактика игры. Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении. Тактика командной игры в защите, в нападении. Правила игры. Судейская практика. 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	ОК-9	<p>Знать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>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)</p> <p>Владеть: методикой практических занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей</p>	практические занятия тренировочного характера; практические занятия с элементами игры; практические занятия с элементами соревнования; практические занятия с элементами спартакиады
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). Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство. 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	ОК-9	<p>Знать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>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)</p>	практические занятия тренировочного характера; практические занятия с элементами игры; практические занятия с элементами соревнования; практические занятия с

		нападении, действия в защите (индивидуальные, командные). Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство		Владеть: методикой практических занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	элементами спартакиады
4	Лыжная подготовка	<p>Техника ходов. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный. Одновременный одношажный ход.</p> <p>Техника торможения. Торможение плугом. Торможение «упором». Торможение боковым соскальзыванием.</p> <p>Техника поворотов. Техника подъемов. Поворот переступанием. Поворот плугом. Поворот упором. Подъем лесенкой, полулесенкой, елочкой.</p> <p>Переход с одновременных ходов на переменные. 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.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).</p> <p>Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный; одновременные - бесшажный, одношажный и двухшажный; комбинированный; коньковый ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие ходы попеременный и одновременный (без палок и с палками); упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход.</p> <p>Тренировка</p>	ОК-9	<p>Знать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</p> <p>основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>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)</p> <p>Владеть: методикой самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей</p>	практические занятия тренировочного характера; практические занятия с элементами игры; практические занятия с элементами соревнования; практические занятия с элементами спартакиады

2.4 Содержание лекций

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

2.5 Содержание практических занятий

№ п/п	Название раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем (акад. часов)
1	Легкая атлетика	1 Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции	2
		2 Прыжки в длину с места. Метание гранаты	2
		3 Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции	2
		4 Спортивные игры. Эстафеты	2
		5 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	2
		6 Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы	2
		7 Кросс 2000 (девушки), 3000 (юноши) метров	2
		8 Сдача контрольных нормативов	2
2	Баскетбол	9 Броски в корзину. Техника броска	2
		10 Ведение мяча. Ведение – два шага – бросок	2
		11 Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок	2
		12 Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2
		13 Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое.	2
		14 Броски в корзину. Техника игры в защите	2
		15 Учебная игра. Техника игры в нападении	2
3	Настольный теннис	16 Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки	2
		17 Учебная игра. Правила игры. Судейство.	2
		18 Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: подачи, приемы	2
		19 Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)	2
		20 Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	2
		21 ОРУ. Учебная игра (1x1, 2x2).	2
		22 Правила игры. Судейство. Двусторонняя игра	2
4	Лыжная подготовка	23 Основа техники передвижения на лыжах	2
		24 Одновременный одношажный ход, двушажный ход	2
		25 Спуски с торможением	2
		26 Техника торможения, торможение плугом, «упором», боковым соскальзыванием	2
		27 Техника поворотов, поворот переступанием, плугом, упором	2
		28 Прохождение дистанции. Сдача контрольных нормативов	2

2.6 Самостоятельная работа обучающихся

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

2.7 Фонд оценочных средств

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

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

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

3.1 Основная литература

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. 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>

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 сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

3.3 Периодические издания

3.3.1 «Физкультура и спорт» печатное периодическое издание.

3.4 Электронные издания

3.4.1 Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научный журнал / изд-во Воронежский государственный педагогический университет. – 2004 - . – 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 Сохранение здоровья ветеринарного врача - потребность общества [Электронный ресурс]: учеб-метод. пособие для обучающихся 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=377>

3.5.2 Улитин Е.В. Физическая культура и спорт. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по специальности 36.05.01 «Ветеринария», направленность программы - Диагностика, лечение и профилактика болезней животных. Уровень высшего образования – специалитет. Форма обучения: очная [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин, А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2019. - 20 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=377>

3.5.3 Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для обучающихся, 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=377>

3.6 Учебно-методические разработки для самостоятельной работы обучающихся

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине не предусмотрено.

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 Office 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

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № II.

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа

(практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций,

текущего контроля и промежуточной аттестации:

Игровой спортивный зал № 117.

Тренажерный зал № 027.

Зал борьбы №044

3. Помещение для самостоятельной работы №420.

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

3.9.2 Перечень основного оборудования

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

3.9.3 Прочие средства обучения

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине Б1.Б.36 **Физическая культура и спорт**

Уровень высшего образования – специалитет

Код и наименование специальности 36.05.01 Ветеринария

Направленность программы - Диагностика, лечение и профилактика болезней животных

Квалификация – ветеринарный врач

Форма обучения: очная

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	19
4.1.1	Тестирование	19
4.1.2	Тесты профессионально-прикладной физической подготовки	32
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 базовом 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 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 вопросах	Умеет пользоваться системой практических умений и навыков обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств

	Навыки	Владеет методикой самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	Обучающийся не владеет навыками методики самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	Обучающийся слабо владеет навыками методики самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	Обучающийся владеет навыками методики самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками методики самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей
--	--------	---	--	---	--	--

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

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

1. Сохранение здоровья ветеринарного врача - потребность общества [Электронный ресурс]: учеб-метод. пособие для обучающихся 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=377>

2. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по специальности 36.05.01 «Ветеринария», направленность программы - Диагностика, лечение и профилактика болезней животных. Уровень высшего образования – специалитет. Форма обучения: очная [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=377>

3. Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для обучающихся, 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=377>

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

В данном разделе представлены методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих *базовый этап* формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и

спорт», приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

4.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1.1 Тестирование

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

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

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

Легкая атлетика

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

1. Растягивающие
2. Силовые
3. Аэробные
4. Анаэробные

2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?

1. Силовые
2. Координационные
3. Растягивающие
4. Дыхательные

3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?

1. Общая
2. Специальная
3. Силовая
4. Скоростная

4. Нарращивание физической нагрузки в течение времени бывает ...

1. Прямое, короткое, прерывистое
2. Непрерывное, длительное
3. Смешанное
4. Линейное, ступенчатое, волнообразное

5. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?
 1. Выполняемых с максимальной скоростью
 2. Выполняемых с минимальной скоростью
 3. Упражнений на силу
 4. Аэробных упражнений

6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?
 1. Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)
 2. Длина мышечного волокна не меняется
 3. Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)
 4. Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается

7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?
 1. Скоростная
 2. Силовая
 3. Гибкость
 4. Общая выносливость

8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?
 1. Сознание
 2. Трудолюбие
 3. Активность
 4. Доступность

9. Что не относится к физическим способностям?
 1. Сила
 2. Выносливость
 3. Гибкость
 4. Сила воли

10. Укажите принципы применения физических упражнений ...
 1. Все перечисленные
 2. Рациональное распределение во времени
 3. Доступность и прогрессирование
 4. Сознание и активность

11. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями
 1. На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
 2. Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
 3. Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
 4. На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые

12. Выберите правильное понятие общей выносливости
 1. Это способность противостоять специфическому утомлению
 2. Это способность противостоять неспецифическому утомлению
 3. Это способность противостоять действию специфических факторов
 4. Это способность противостоять действию неспецифических факторов

13. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?
1. Активизируются обменные процессы
 2. Развивается выносливость
 3. Увеличивается жизненная емкость легких
 4. Снижается частота сердечных сокращений
14. Укажите физические способности человека ...
1. Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
 2. Утомительные, расслабляющие
 3. Стимулирующие, коммуникативные, планирующие
 4. Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость
15. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?
1. Аэробные
 2. Силовые
 3. Растягивающие
 4. Анаэробные
16. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий
1. Координационные
 2. Силовые
 3. Скоростные
 4. Выносливость
17. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?
1. Ходьба
 2. Шпагат
 3. Метание
 4. Стрельба из лука
18. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?
1. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
 2. С помощью упражнений аэробных
 3. Упражнения смешанного типа
 4. С помощью координационных упражнений
19. К положительным эффектам занятия бегом не относится?
1. Улучшается кислородоснабжение мозга
 2. Появляется ощущение эйфории
 3. Появляется одышка
 4. Улучшается микроциркуляция крови
20. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?
1. 11-12 лет
 2. 13-15 лет
 3. 16-18 лет
 4. 5-7 лет

21. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...
1. Белковый компонент
 2. Углеводный компонент
 3. Водородный компонент
 4. Жировой компонент
22. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...
1. Гибкость
 2. Выносливость
 3. Сила
 4. Скорость
23. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...
1. Анаэробный режим
 2. Абсолютный режим
 3. Режим аэробный
 4. Относительный режим
24. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...
1. Углеводы
 2. Витамины
 3. Жиры
 4. Продукты повышенной биологической ценности

Баскетбол

25. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...
1. Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
 2. Мясо, рыба, яйца
 3. Овощи, фрукты, молоко
 4. Сахар, крупы, картофель
26. Выберите правильное формирование закона равновесия
1. Приход энергии
 2. Затраты энергии
 3. Баланс энергии
 4. Приход и затрат энергии
27. Комплексная система упражнений с нагрузкой называется?
1. Йога
 2. Бодибилдинг
 3. Фен-шуй
 4. Оригами
28. Релаксация это?
1. Напряжение
 2. Расслабление

3. Болезнь
 4. Выносливость
29. Физические упражнения — это?
1. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
 2. Занятия спортом
 3. Выполнение упражнений с максимальным усилием
 4. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
30. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?
1. 5-7 лет
 2. 7-9 лет
 3. 10-12 лет
 4. 15-16 лет
31. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
1. Повышают силовые способности
 2. Увеличивают количество жировой ткани
 3. Улучшают потребление организмом кислорода
 4. Увеличивают эффективность работы сердца
32. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
1. Техника передвижения
 2. Скорость передвижения
 3. Время пребывания на дистанции
 4. Подбор правильной обуви
33. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта
1. не менее 30 минут
 2. более 5 часов
 3. не более 10 минут
 4. не более 30 минут
34. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?
1. 120-140 шагов в минуту
 2. Свыше 140
 3. Не более 80 шагов в минуту
 4. 80-100 шагов в минуту
35. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
1. 4 часа
 2. 2 часа
 3. 1 час
 4. 10 минут
36. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи

1. Воспитание спортсменов массовых разрядов
 2. Воспитание спортсменов высших разрядов
 3. Укрепление здоровья
 4. Гармоничное развитие личности
37. Каковы задачи мышечной релаксации?
1. Увеличение длины мышечных волокон
 2. Увеличение толщины мышечных волокон
 3. Выведение продуктов распада из работавших мышц
 4. Снятие напряжения
38. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
1. Развитие силы
 2. Развитие выносливости
 3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
 4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
39. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
1. Основная
 2. Подготовительная
 3. Заключительная
 4. Все перечисленные
40. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
1. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
 2. Произвольное расслабление отдельных мышц
 3. Удары по напряженной мышце
 4. Статическое напряжение
41. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
1. Снижает активность физического состояния
 2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 3. Повышает работоспособность
 4. Ухудшает настроение
42. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
1. Задерживать дыхание
 2. Не обращать внимания на дыхание
 3. Ритмично
 4. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
43. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
1. Сколько захочется
 2. 2-4 раза
 3. Более 20-30 раз
 4. Не менее 8-12 раз
44. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
1. Упражнения для спины и брюшного пресса

2. Упражнения на гибкость
 3. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
 4. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
45. Назовите основные принципы "Волевой гимнастики"
1. Ни о чем не думать
 2. Повторять упражнение всего 2 раза
 3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы
 4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления
46. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку
1. Упражнения для развития гибкости
 2. Упражнения для развития качества силы
 3. Упражнения для мышц ног
 4. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
47. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
 2. Поднимание ног и таза лежа на спине
 3. Прыжки
 4. Подтягивание в висе на перекладине
48. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса
1. Поднимание ног и таза лежа на спине
 2. Повороты и наклоны туловища
 3. Отжимания
 4. Подтягивание в висе на перекладине
49. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
1. Прыжки, приседания
 2. Сгибание и разгибание ног
 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 4. Подтягивание в висе

Настольный теннис

50. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
1. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
 2. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
 3. Сидеть неподвижно не более 20 минут
 4. Держать спину и шею ровно
51. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
1. Средством развития физических качеств
 2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
 3. Средством повышения работоспособности
 4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

52. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
 2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
 3. Ничего не делать
 4. Подвинуть ближе монитор компьютера
53. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле
1. Держать верхнюю часть спины и шею прямо
 2. Чаще менять положение ног
 3. Сидеть, закинув ногу за ногу
 4. Сидеть долго в одном положении
54. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой
1. +30С, в дальнейшем повышая температуру воды
 2. +50С, в дальнейшем снижая температуру воды
 3. +50С, в дальнейшем повышая температуру воды
 4. +30С, в дальнейшем снижая температуру воды
55. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?
1. День недели
 2. Время суток
 3. Температура воздуха
 4. Влажность
56. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?
Закаливать организм следует:
1. В зависимости от режима дня
 2. От 2 до 5 раз в год
 3. Без длительных перерывов
 4. Круглогодично
57. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:
1. Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
 2. Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
 3. Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
 4. Воздушные ванны, обтирание, обливание
58. Назовите виды воздушных ванн:
1. Горячие
 2. Индифферентные
 3. Ледяные
 4. Летние
59. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи
1. Воспитание спортсменов массовых разрядов
 2. Воспитание спортсменов высших разрядов
 3. Укрепление здоровья

4. Гармоничное развитие личности
60. Каковы задачи мышечной релаксации?
1. Увеличение длины мышечных волокон
 2. Увеличение толщины мышечных волокон
 3. Выведение продуктов распада из работавших мышц
 4. Снятие напряжения
61. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
1. Развитие силы
 2. Развитие выносливости
 3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
 4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
62. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
1. Основная
 2. Подготовительная
 3. Заключительная
 4. Дополнительная
63. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
1. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
 2. Произвольное расслабление отдельных мышц
 3. Удары по напряженной мышце
 4. Статическое напряжение
64. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
1. Снижает активность физического состояния
 2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 3. Повышает работоспособность
 4. Ухудшает настроение
65. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
1. Задерживать дыхание
 2. Не обращать внимания на дыхание
 3. Ритмично
 4. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
66. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
1. Сколько захочется
 2. 2-4 раза
 3. Более 20-30 раз
 4. Не менее 8-12 раз
67. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
1. Упражнения для спины и брюшного пресса
 2. Упражнения на гибкость
 3. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения

4. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

68. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»
 1. Ни о чем не думать
 2. Повторять упражнение всего 2 раза
 3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы
 4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления

69. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку
 1. Упражнения для развития гибкости
 2. Упражнения для развития качества силы
 3. Упражнения для мышц ног
 4. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

70. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
 1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
 2. Поднимание ног и таза лежа на спине
 3. Прыжки
 4. Подтягивание в висе на перекладине

71. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса
 1. Поднимание ног и таза лежа на спине
 2. Повороты и наклоны туловища
 3. Отжимания
 4. Подтягивание в висе на перекладине

72. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
 1. Прыжки
 2. Приседания
 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 4. Подтягивание в висе

73. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
 1. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
 2. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
 3. Сидеть неподвижно не более 20 минут
 4. держать спину и шею ровно

74. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
 1. Средством развития физических качеств
 2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
 3. Средством повышения работоспособности
 4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

Лыжная подготовка

75. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...
1. Анаэробный режим
 2. Абсолютный режим
 3. Режим аэробный
 4. Относительный режим
76. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?
1. Скоростная
 2. Силовая
 3. Гибкость
 4. Общая выносливость
77. Что не относится к физическим способностям?
1. Сила
 2. Выносливость
 3. Гибкость
 4. Сила воли
78. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?
1. На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
 2. Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
 3. Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
 4. На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
79. Выберите правильное понятие общей выносливости?
1. Это способность противостоять специфическому утомлению
 2. Это способность противостоять неспецифическому утомлению
 3. Это способность противостоять действию специфических факторов
 4. Это способность противостоять действию неспецифических факторов
80. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
1. Снижает активность физического состояния
 2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 3. Повышает работоспособность
 4. Ухудшает настроение
81. Физические упражнения — это
1. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;
 2. Занятия спортом
 3. Выполнение упражнений с максимальным усилием
 4. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
82. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
1. Повышают силовые способности
 2. Увеличивают количество жировой ткани

3. Улучшают потребление организмом кислорода
 4. Увеличивают эффективность работы сердца
83. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
1. Средством развития физических качеств
 2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
 3. Средством повышения работоспособности
 4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
84. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
 2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
 3. Ничего не делать
 4. Подвинуть ближе монитор компьютера
85. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
1. Развитие силы
 2. Развитие выносливости
 3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
 4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
86. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?
1. Сознание
 2. Трудолюбие
 3. Активность
 4. Доступность
87. Что не относится к физическим способностям?
1. Сила
 2. Выносливость
 3. Гибкость
 4. Сила воли
88. Укажите принципы применения физических упражнений ...
1. Все перечисленные
 2. Рациональное распределение во времени
 3. Доступность и прогрессирование
 4. Сознание и активность
89. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями
1. На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
 2. Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
 3. Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость

4. На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
90. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
 1. Снижает активность физического состояния
 2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 3. Повышает работоспособность
 4. Ухудшает настроение
91. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
 1. Задерживать дыхание
 2. Не обращать внимания на дыхание
 3. Ритмично
 4. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
92. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
 1. Сколько захочется
 2. 2-4 раза
 3. Более 20-30 раз
 4. Не менее 8-12 раз
93. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
 1. Упражнения для спины и брюшного пресса
 2. Упражнения на гибкость
 3. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
 4. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
94. Назовите основные принципы "Волевой гимнастики"
 1. Ни о чем не думать
 2. Повторять упражнение всего 2 раза
 3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы
 4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления
95. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку
 1. Упражнения для развития гибкости
 2. Упражнения для развития качества силы
 3. Упражнения для мышц ног
 4. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
96. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
 1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
 2. Поднимание ног и таза лежа на спине
 3. Прыжки
 4. Подтягивание в вися на перекладине
97. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса
 1. Поднимание ног и таза лежа на спине
 2. Повороты и наклоны туловища

3. Отжимания
4. Подтягивание в висе на перекладине

98. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

1. Прыжки, приседания
2. Сгибание и разгибание ног
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4. Подтягивание в висе

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

1. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
2. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
3. Сидеть неподвижно не более 20 минут
4. Держать спину и шею ровно

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

1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
3. Ничего не делать
4. Подвинуть ближе монитор компьютера

4.1.2. Тесты профессионально-прикладной физической подготовки

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

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

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

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

Шкала	Критерии оценивания
Оценка 5 (отлично)	<ul style="list-style-type: none"> - 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)	<p>ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет место один из недостатков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания на оценку «5»;
Оценка 3 (удовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> - 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)	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

4.2 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?

Тестовые задания к зачету

1. Как называются упражнения, при выполнении которых действию подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?
 5. Растягивающие
 6. Силовые
 7. Аэробные
 8. Анаэробные

2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?
 1. Силовые
 2. Координационные
 3. Растягивающие
 4. Дыхательные

3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?
 5. Общая
 6. Специальная
 7. Силовая
 8. Скоростная

4. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...
 5. Прямое, короткое, прерывистое
 6. Непрерывное, длительное
 7. Смешанное
 8. Линейное, ступенчатое, волнообразное

5. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?
 5. Выполняемых с максимальной скоростью
 6. Выполняемых с минимальной скоростью
 7. Упражнений на силу
 8. Аэробных упражнений

6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?
 5. Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)
 6. Длина мышечного волокна не меняется
 7. Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)
 8. Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается

7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?
 5. Скоростная
 6. Силовая
 7. Гибкость
 8. Общая выносливость

8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?
 5. Сознание
 6. Трудолюбие
 7. Активность
 8. Доступность

9. Что не относится к физическим способностям?
 5. Сила
 6. Выносливость
 7. Гибкость
 8. Сила воли

10. Укажите принципы применения физических упражнений ...
5. Все перечисленные
 6. Рациональное распределение во времени
 7. Доступность и прогрессирование
 8. Сознание и активность
11. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями
5. На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
 6. Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
 7. Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
 8. На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
12. Выберите правильное понятие общей выносливости
5. Это способность противостоять специфическому утомлению
 6. Это способность противостоять неспецифическому утомлению
 7. Это способность противостоять действию специфических факторов
 8. Это способность противостоять действию неспецифических факторов
13. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?
5. Активизируются обменные процессы
 6. Развивается выносливость
 7. Увеличивается жизненная емкость легких
 8. Снижается частота сердечных сокращений
14. Укажите физические способности человека ...
5. Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
 6. Утомительные, расслабляющие
 7. Стимулирующие, коммуникативные, планирующие
 8. Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость
15. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?
5. Аэробные
 6. Силовые
 7. Растягивающие
 8. Анаэробные
16. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий
5. Координационные
 6. Силовые
 7. Скоростные
 8. Выносливость
17. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?
5. Ходьба
 6. Шпагат
 7. Метание

8. Стрельба из лука
18. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?
5. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
 6. С помощью упражнений аэробных
 7. Упражнения смешанного типа
 8. С помощью координационных упражнений
19. К положительным эффектам занятия бегом не относится?
5. Улучшается кислородоснабжение мозга
 6. Появляется ощущение эйфории
 7. Появляется одышка
 8. Улучшается микроциркуляция крови
20. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?
5. 11-12 лет
 6. 13-15 лет
 7. 16-18 лет
 8. 5-7 лет
21. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...
5. Белковый компонент
 6. Углеводный компонент
 7. Водородный компонент
 8. Жировой компонент
22. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...
5. Гибкость
 6. Выносливость
 7. Сила
 8. Скорость
23. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...
5. Анаэробный режим
 6. Абсолютный режим
 7. Режим аэробный
 8. Относительный режим
24. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...
5. Углеводы
 6. Витамины
 7. Жиры
 8. 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 ...
5. Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)

6. Мясо, рыба, яйца
 7. Овощи, фрукты, молоко
 8. Сахар, крупы, картофель
26. Выберите правильное формирование закона равновесия
5. Приход энергии
 6. Затраты энергии
 7. Баланс энергии
 8. Приход и затрат энергии
27. Комплексная система упражнений с нагрузкой называется?
5. Йога
 6. Бодибилдинг
 7. Фен-шуй
 8. Оригами
28. Релаксация это?
5. Напряжение
 6. Расслабление
 7. Болезнь
 8. Выносливость
29. Физические упражнения — это?
5. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
 6. Занятия спортом
 7. Выполнение упражнений с максимальным усилием
 8. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
30. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?
5. 5-7 лет
 6. 7-9 лет
 7. 10-12 лет
 8. 15-16 лет
31. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
5. Повышают силовые способности
 6. Увеличивают количество жировой ткани
 7. Улучшают потребление организмом кислорода
 8. Увеличивают эффективность работы сердца
32. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
5. Техника передвижения
 6. Скорость передвижения
 7. Время пребывания на дистанции
 8. Подбор правильной обуви
33. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта
5. не менее 30 минут

6. более 5 часов
 7. не более 10 минут
 8. не более 30 минут
34. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?
5. 120-140 шагов в минуту
 6. Свыше 140
 7. Не более 80 шагов в минуту
 8. 80-100 шагов в минуту
35. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
5. 4 часа
 6. 2 часа
 7. 1 час
 8. 10 минут
36. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи
5. Воспитание спортсменов массовых разрядов
 6. Воспитание спортсменов высших разрядов
 7. Укрепление здоровья
 8. Гармоничное развитие личности
37. Каковы задачи мышечной релаксации?
5. Увеличение длины мышечных волокон
 6. Увеличение толщины мышечных волокон
 7. Выведение продуктов распада из работавших мышц
 8. Снятие напряжения
38. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
5. Развитие силы
 6. Развитие выносливости
 7. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
 8. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
39. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
5. Основная
 6. Подготовительная
 7. Заключительная
 8. Все перечисленные
40. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
5. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
 6. Произвольное расслабление отдельных мышц
 7. Удары по напряженной мышце
 8. Статическое напряжение
41. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

5. Снижает активность физического состояния
 6. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 7. Повышает работоспособность
 8. Ухудшает настроение
42. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
5. Задерживать дыхание
 6. Не обращать внимания на дыхание
 7. Ритмично
 8. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
43. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
5. Сколько захочется
 6. 2-4 раза
 7. Более 20-30 раз
 8. Не менее 8-12 раз
44. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
5. Упражнения для спины и брюшного пресса
 6. Упражнения на гибкость
 7. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
 8. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
45. Назовите основные принципы "Волевой гимнастики"
5. Ни о чем не думать
 6. Повторять упражнение всего 2 раза
 7. Сознательно напрягать соответствующие мышцы
 8. Имитировать преодоление того или иного сопротивления
46. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку
5. Упражнения для развития гибкости
 6. Упражнения для развития качества силы
 7. Упражнения для мышц ног
 8. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
47. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
5. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
 6. Поднимание ног и таза лежа на спине
 7. Прыжки
 8. Подтягивание в висе на перекладине
48. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса
5. Поднимание ног и таза лежа на спине
 6. Повороты и наклоны туловища
 7. Отжимания
 8. Подтягивание в висе на перекладине
49. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
5. Прыжки, приседания

6. Сгибание и разгибание ног
 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 8. Подтягивание в висе
50. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
5. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
 6. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
 7. Сидеть неподвижно не более 20 минут
 8. Держать спину и шею ровно
51. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
5. Средством развития физических качеств
 6. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
 7. Средством повышения работоспособности
 8. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
52. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
5. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
 6. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
 7. Ничего не делать
 8. Подвинуть ближе монитор компьютера
53. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле
5. Держать верхнюю часть спины и шею прямо
 6. Чаще менять положение ног
 7. Сидеть, закинув ногу за ногу
 8. Сидеть долго в одном положении
54. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой
5. +30С, в дальнейшем повышая температуру воды
 6. +50С, в дальнейшем снижая температуру воды
 7. +50С, в дальнейшем повышая температуру воды
 8. +30С, в дальнейшем снижая температуру воды
55. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?
5. День недели
 6. Время суток
 7. Температура воздуха
 8. Влажность
56. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует:
5. В зависимости от режима дня
 6. От 2 до 5 раз в год
 7. Без длительных перерывов
 8. Круглогодично

57. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:
5. Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
 6. Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
 7. Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
 8. Воздушные ванны, обтирание, обливание
58. Назовите виды воздушных ванн:
5. Горячие
 6. Индифферентные
 7. Ледяные
 8. Летние
59. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи
5. Воспитание спортсменов массовых разрядов
 6. Воспитание спортсменов высших разрядов
 7. Укрепление здоровья
 8. Гармоничное развитие личности
60. Каковы задачи мышечной релаксации?
5. Увеличение длины мышечных волокон
 6. Увеличение толщины мышечных волокон
 7. Выведение продуктов распада из работавших мышц
 8. Снятие напряжения
61. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
5. Развитие силы
 6. Развитие выносливости
 7. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
 8. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
62. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
5. Основная
 6. Подготовительная
 7. Заключительная
 8. Дополнительная
63. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
5. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
 6. Произвольное расслабление отдельных мышц
 7. Удары по напряженной мышце
 8. Статическое напряжение
64. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
5. Снижает активность физического состояния
 6. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 7. Повышает работоспособность
 8. Ухудшает настроение

65. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
5. Задерживать дыхание
 6. Не обращать внимания на дыхание
 7. Ритмично
 8. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
66. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
5. Сколько захочется
 6. 2-4 раза
 7. Более 20-30 раз
 8. Не менее 8-12 раз
67. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
5. Упражнения для спины и брюшного пресса
 6. Упражнения на гибкость
 7. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
 8. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
68. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»
5. Ни о чем не думать
 6. Повторять упражнение всего 2 раза
 7. Сознательно напрягать соответствующие мышцы
 8. Имитировать преодоление того или иного сопротивления
69. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку
5. Упражнения для развития гибкости
 6. Упражнения для развития качества силы
 7. Упражнения для мышц ног
 8. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
70. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
5. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
 6. Поднимание ног и таза лежа на спине
 7. Прыжки
 8. Подтягивание в висе на перекладине
71. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса
5. Поднимание ног и таза лежа на спине
 6. Повороты и наклоны туловища
 7. Отжимания
 8. Подтягивание в висе на перекладине
72. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
5. Прыжки
 6. Приседания
 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 8. Подтягивание в висе

73. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
5. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
 6. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
 7. Сидеть неподвижно не более 20 минут
 8. держать спину и шею ровно
74. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
5. Средством развития физических качеств
 6. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
 7. Средством повышения работоспособности
 8. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
75. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...
5. Анаэробный режим
 6. Абсолютный режим
 7. Режим аэробный
 8. Относительный режим
76. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?
5. Скоростная
 6. Силовая
 7. Гибкость
 8. Общая выносливость
77. Что не относится к физическим способностям?
5. Сила
 6. Выносливость
 7. Гибкость
 8. Сила воли
78. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?
5. На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
 6. Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
 7. Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
 8. На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
79. Выберите правильное понятие общей выносливости?
5. Это способность противостоять специфическому утомлению
 6. Это способность противостоять неспецифическому утомлению
 7. Это способность противостоять действию специфических факторов
 8. Это способность противостоять действию неспецифических факторов

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

6. Выносливость
 7. Гибкость
 8. Сила воли
88. Укажите принципы применения физических упражнений ...
5. Все перечисленные
 6. Рациональное распределение во времени
 7. Доступность и прогрессирование
 8. Сознание и активность
89. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями
5. На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
 6. Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
 7. Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
 8. На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
90. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
5. Снижает активность физического состояния
 6. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 7. Повышает работоспособность
 8. Ухудшает настроение
91. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
5. Задерживать дыхание
 6. Не обращать внимания на дыхание
 7. Ритмично
 8. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
92. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
5. Сколько захочется
 6. 2-4 раза
 7. Более 20-30 раз
 8. Не менее 8-12 раз
93. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
5. Упражнения для спины и брюшного пресса
 6. Упражнения на гибкость
 7. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
 8. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
94. Назовите основные принципы "Волевой гимнастики"
5. Ни о чем не думать
 6. Повторять упражнение всего 2 раза
 7. Сознательно напрягать соответствующие мышцы
 8. Имитировать преодоление того или иного сопротивления
95. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку
5. Упражнения для развития гибкости

6. Упражнения для развития качества силы
7. Упражнения для мышц ног
8. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

96. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

5. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
6. Поднимание ног и таза лежа на спине
7. Прыжки
8. Подтягивание в висе на перекладине

97. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

5. Поднимание ног и таза лежа на спине
6. Повороты и наклоны туловища
7. Отжимания
8. Подтягивание в висе на перекладине

98. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

5. Прыжки, приседания
6. Сгибание и разгибание ног
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
8. Подтягивание в висе

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

5. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
6. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
7. Сидеть неподвижно не более 20 минут
8. Держать спину и шею ровно

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

5. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
6. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
7. Ничего не делать
8. Подвинуть ближе монитор компьютера

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 «зачтено»	50-100
Оценка «не зачтено»	менее 50

