

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Максимович Дина Мратовна

Должность: директор Института ветеринарной медицины

Дата подписания: 31.05.2024 13:07:40

Уникальный программный ключ:

665a8aa1f254b6c692a590194421e60ab5b67ac

**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

«24» мая 2024 г.



Кафедра Педагогики и социально-экономических дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.37 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **05.03.06 Экология и природопользования**

Направленность **Экологический менеджмент и экобезопасность**

Уровень высшего образования – бакалавриат

Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Троицк  
2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 07.08.2020 г. № 894. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению 05.03.06 Экология и природопользование, направленность Экологический менеджмент и экобезопасность.

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 – кандидат технических наук, доцент Улитин Е.В.,  
старший преподаватель Валеева Ш.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Педагогика и социально-экономических дисциплин «03» мая 2024 г. (протокол № 9)

Зав. кафедрой Педагогика и социально-  
экономических дисциплин, кандидат педагогических  
наук, доцент

Н.П. Тропникова

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией Института ветеринарной медицины «14» мая 2024 г. (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.....	6
4.	Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку.....	11
4.1.	Содержание дисциплины.....	11
4.2.	Содержание лекций.....	11
4.3.	Содержание лабораторных занятий.....	12
4.4.	Содержание практических занятий.....	12
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся.....	14
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	16
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	16
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины.....	16
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины.....	17
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	17
10.	Современные информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	18
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	18
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся.....	19
	Лист регистрации изменений.....	44

# 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:  
- научно-исследовательский.

**Цель дисциплины** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры при сохранении и укреплении здоровья, психофизической подготовки и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в соответствии с формируемыми компетенциями.

### Задачи дисциплины:

- осознание социальной значимости физической культуры и её роли в саморазвитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- освоение организационно-управленческих, практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, саморазвитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- 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-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1. УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	знания	Обучающийся должен знать: приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (Б1.О.37 УК-6 – 3.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: использовать приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (Б1.О.37 УК-6 – У.1)
	навыки	Обучающийся должен владеть: навыками использования приемов, технологий управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (Б1.О.37 УК-6 – Н.1)

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1. УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания	Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (Б1.О.37 УК-7 – 3.2)
	умения	Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.37 УК-7 – У.2)
	навыки	Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.37 УК-7 – Н.2)

## 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

Объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц (ЗЕТ), 72 академических часов (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1 семестре;
- заочная форма обучения на 3 курсе 2 сессия.

### 3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*</b>	<b>62</b>	<b>12</b>
Лекции (Л)	8	4
Практические занятия (ПЗ)	54	8
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	<b>10</b>	<b>56</b>
<b>Контроль</b>	-	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### 3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

#### Очная форма обучения

№ темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе			
			контактная работа		СР	контроль
			Л	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>						
1.1.	Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту	2	-	2	-	х
1.2.	Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров	2	-	2	-	х
1.3.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	12	2	-	10	х
1.4.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	2	-	-	х
1.5.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	2	2	-	-	х
1.6.	Влияние динамической работы на организм студентов	2	2	-	-	х
1.7.	Разминка. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах	2	-	2	-	х
1.8.	Кроссовая подготовка. Техника бега на разные дистанции	2	-	2	-	х
1.9.	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места	2	-	2	-	х
1.14.	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	2	-	2	-	х
1.15.	Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Способы держания предметов. Выброс. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	-	х
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>						
2.1.	Ведение мяча. Виды ведения мяча. Повороты, развороты. Броски в корзину	2	-	2	-	х
2.2.	Техника броска. Виды броска. Броски мяча в корзину с разных дистанций	2	-	2	-	х
2.3.	Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча	2	-	2	-	х

2.4.	Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении	2	-	2	-	х
2.5.	Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Тактика игр в защите	2	-	2	-	х
2.6.	Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2	-	2	-	х
2.7.	ОФП. Сдача контрольных нормативов. Спортивные игры	2	-	2	-	х
Раздел 3. Волейбол						
3.1.	Разминка. Технические элементы в волейболе( броски, передачи, накаты, стойки, постановка, рук, ног). Учебная игра с элементами	2	-	2	-	х
3.2.	Техника передачи мяча: сверху, снизу. Техника приемов: сверху, снизу, одной рукой, ногой. Страховка. Учебная игра с элементами	2	-	2	-	х
3.3.	Различные способы перемещения. Обучение технике нападающего удара. Блокирование. Скидка. Страховка. Двусторонняя игра. ОФП	2	-	2	-	х
3.4.	Техника подачи мяча, виды подачи мяча. Подача мяча по зонам. Учебная игра с элементами. СФП	2	-	2	-	х
3.5.	Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. Подача мяча	2	-	2	-	х
3.6.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Подвижные игры с элементами волейбола. ОФП	2	-	2	-	х
3.7.	Разминка. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	-	х
Раздел 4. Мини-футбол						
4.1.	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП	2	-	2	-	х
4.2.	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП	2	-	2	-	х
4.3.	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2	-	2	-	х

4.4.	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногами. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	-	2	-	х
4.5.	Обучение технике ударов по мячу ногами. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	-	2	-	х
4.6.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2	-	2	-	х
	Контроль	-	х	х	х	-
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>-</b>

### Заочная форма обучения

№ тем	Наименование раздела и темы	Всего часов	в том числе				контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1 Лёгкая атлетика</b>							
1.1.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	18	2	-	-	16	Х
1.2.	Техника бега	4	-	-	2	-	Х
1.3.	Техника прыжков в длину	2	-	-	2	-	х
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>							
2.1.	Техника броска в корзину	2	-	-	2	-	Х
2.2.	Техника ведения мяча	2	-	-	2	-	Х
2.3.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	2	-	-	-	Х
2.4.	Техническая подготовка баскетболистов	16	-	-	-	16	х
2.5.	Техника защиты, финты и сочетания приёмов.	14	-	-	-	14	х
2.6.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	4	-	-	-	-	4
<b>Раздел 3. Мини-футбол</b>							



3.1	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	10	-	-	-	10	x
	Контроль	x	x	x	x	x	x
	Общая трудоемкость	<b>72</b>	<b>4</b>	-	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>4</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку

Практическая подготовка при реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся занятиями спортом, отражающих критический анализ проблем на основе системного подхода, выработке стратегии действий, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка включает 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. Легкая атлетика

Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Основные понятия в легкой атлетике. Классификация видов спорта входящих в раздел по легкой атлетике, инвентарь необходимый для реализации каждого вида спорта. Техника и тактика в реализации определенного вида спорта.

###### Раздел 2. Баскетбол

Основные понятия в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в баскетболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка баскетболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

###### Раздел 3. Волейбол

Основные понятия в волейболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в волейболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка волейболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

###### Раздел 4. Мини-футбол

Основные понятия в мини-футболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в мини-футболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка футболист. Учебные игры. Двусторонняя игра.

##### 4.2. Содержание лекций

###### Очная форма обучения

№ п/п	Краткое содержание лекций	Количество часов	Практическая подготовка
1.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	2	+
2.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	+
3.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	2	+
4.	Влияние динамической работы на организм студентов	2	+
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>5 %</b>

###### Заочная форма обучения

№ п/п	Краткое содержание лекций	Количество часов	Практическая подготовка
1.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	2	+
2.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	+
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>5 %</b>

### 4.3. Содержание лабораторных занятий

Содержание лабораторных занятий не предусмотрено.

### 4.4. Содержание практических занятий

#### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов	Практическая подготовка
1.	Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту	2	+
2.	Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров	2	+
3.	Разминка. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах	2	+
4.	Кроссовая подготовка. Техника бега на разные дистанции	2	+
5.	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места	2	+
6.	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	2	+
7.	Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Способы держания предметов. Выброс. Сдача контрольных нормативов	2	+
8.	Ведение мяча. Виды ведения мяча. Повороты, развороты. Броски в корзину	2	+
9.	Техника броска. Виды броска. Броски мяча в корзину с разных дистанций	2	+
10.	Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча	2	+
11.	Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении	2	+
12.	Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Тактика игр в	2	+

	защите		
13.	Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2	+
14.	ОФП. Сдача контрольных нормативов. Спортивные игры	2	+
15.	Разминка. Технические элементы в волейболе ( броски, передачи, накаты, стойки, постановка, рук, ног). Учебная игра с элементами	2	+
16.	Техника передачи мяча: сверху, снизу. Техника приемов: сверху, снизу, одной рукой, ногой. Страховка. Учебная игра с элементами	2	+
17.	Различные способы перемещения. Обучение технике нападающего удара. Блокирование. Скидка. Страховка. Двусторонняя игра. ОФП	2	+
18.	Техника подачи мяча, виды подачи мяча. Подача мяча по зонам. Учебная игра с элементами. СФП	2	+
19.	Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. Подача мяча	2	+
20.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Подвижные игры с элементами волейбола. ОФП	2	+
21.	Разминка. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов	2	+
22.	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП	2	+
23.	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП	2	+
24.	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2	+
25.	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	+
26.	Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	+
27.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2	+
	<b>Итого</b>	<b>54</b>	<b>10 %</b>

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов	Практическая подготовка
1.	Техника бега	2	+
2.	Техника прыжков в длину	2	+

3.	Техника броска в корзину	2	+
4.	Техника ведения мяча	2	+
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>10 %</b>

#### 4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

##### 4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся

Виды самостоятельной работы обучающихся	Количество часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Подготовка к практическим занятиям	-	-
Подготовка к лабораторным занятиям и к защите лабораторных работ	-	-
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	10	56
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-
<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>56</b>

##### 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Количество часов	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1.	Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к одежде и обуви. Профилактика травматизма: Причины спортивных травм. Предупреждение травматизма Принципы организации самостоятельных занятий.	16	16
2.	Техническая подготовка баскетболистов. Техника нападения. Техника защиты. Финты и сочетания приемов	-	16
3.	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногами. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	-	10
4.	Методы совершенствования тактико-технической подготовленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий.	-	14
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>56</b>

## **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование, направленность - Экологический менеджмент и экобезопасность, уровень высшего образования - бакалавриат, форма обучения - очная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. – 15 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9347>

2. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование, направленность - Экологический менеджмент и экобезопасность, уровень высшего образования - бакалавриат, форма обучения – заочная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. – 12 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9347>

3. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, направленность - Экологический менеджмент и экобезопасность, уровень высшего образования - бакалавриат, форма обучения - заочная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. – 17 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9347>

4. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, направленность - Экологический менеджмент и экобезопасность, уровень высшего образования - бакалавриат, форма обучения - очная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. – 12 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9347>

## **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: 27.04.2024). – 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: 27.04.2024). – 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: 27.04.2024). – 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: 27.04.2024). – 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: 27.04.2024). – 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: 27.04.2024). – ISBN 978-5-4458-3075-7. – DOI 10.23681/210956. – Текст : электронный.

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

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://youpray.pdf>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru>

### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

1. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование, направленность - Экологический менеджмент и экобезопасность, уровень высшего образования - бакалавриат, форма обучения - очная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. – 15 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9347>

2. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование, направленность - Экологический менеджмент и экобезопасность, уровень высшего образования - бакалавриат, форма обучения – заочная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. – 12 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9347>

3. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, направленность - Экологический менеджмент и экобезопасность, уровень высшего образования - бакалавриат, форма обучения - заочная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. – 17 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9347>

4. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, направленность - Экологический менеджмент и экобезопасность, уровень высшего образования - бакалавриат, форма обучения - очная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. – 12 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9347>

## **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 Microsoft Windows
  - 1.2 Офисный пакет Microsoft Office
  - 1.3 Программный комплекс для тестирования знаний MyTestXPRo 11.0
  - 1.4 Антивирус Kaspersky Endpoint Security

## **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. Аудитория № II оснащенная:
  - мультимедийным комплексом (компьютер, видеопроектор)
2. Игровой спортивный зал для проведения практических занятий № 117;
3. Тренажерный зал для женщин для проведения практических занятий № 117 А;
4. Тренажерный зал для проведения практических занятий № 027;
5. Зал борьбы № 044 для проведения практических занятий.

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся.**



1. Помещение 420 ауд. для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет».

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (тренировочная, 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 - 2 шт.;
8. нижний блок - 1 шт.;
9. беговая дорожка - 3 шт.;
10. вело- тренажеры - 4 шт.;
11. гребля - 1 шт.;
12. апполо (для растяжки позвоночника);
13. шведская стена 3 шт.;
14. тренажер армспорта - 1 шт.;
15. комплексный тренажер («Универсал») - 1 шт.;
16. штанга w обр. 1 шт.;
17. тренажеры для проработки мышц пресса- 2 шт.;
18. ковер татами -1шт.;
19. медицинские весы - 2шт.

#### **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

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины.....	21
2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций.....	22
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.....	24
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций.....	25
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки.....	25
4.1.1. Тестирование.....	25
4.1.2. Тестирование (тесты профильно-прикладной физической подготовки).....	28
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации...	30
4.2.1. Зачет.....	30

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

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН			Наименование оценочных средств	
	знания	умения	навыки	Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
ИД-1. УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся должен знать: приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (Б1.О.37 УК-6 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: использовать приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (Б1.О.37 УК-6 – У.1)	Обучающийся должен владеть: навыками использования приемов, технологий управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (Б1.О.37 УК-6 – Н.1)	Тестирование	Зачет

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН			Наименование оценочных средств	
	знания	умения	навыки	Текущая аттестация	Промежуточная аттестация

ИД-1. УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (Б1.О.37 УК-7 – 3.2)	Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.37 УК-7 – У.2)	Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.37 УК-7 – Н.2)	Тестирование	Зачет
---	--	--	--	--------------	-------

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

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Показатели оценивания (Формируемые ЗУН)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.37 УК-6 – 3.1	Обучающийся не знает приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся слабо знает приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
Б1.О.37 УК-6 – У.1	Обучающийся не умеет использовать приемы, технологии	Обучающийся слабо умеет использовать приемы, технологии	Обучающийся с незначительными затруднениями умеет использовать приемы, технологии	Обучающийся умеет использовать приемы, технологии

	управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
Б1.О.37 УК-6 – Н.1	Обучающийся не владеет навыками использования приемов, технологий управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся слабо владеет навыками использования приемов, технологий управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся с небольшими затруднениями владеет навыками использования приемов, технологий управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся свободно владеет навыками использования приемов, технологий управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

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

Показатели оценивания (Формируемые ЗУН)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.37 УК-7 – 3.2	Обучающийся не знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Обучающийся слабо знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
Б1.О.37 УК-7 – У.2	Обучающийся не умеет правильно	Обучающийся слабо умеет	Обучающийся умеет с	Обучающийся умеет правильно

	выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	незначительными затруднениями правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств
Б1.О.37 УК-7 – Н.2	Обучающийся не 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	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

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

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

1. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование, направленность - Экологический менеджмент и экобезопасность, уровень высшего образования - бакалавриат, форма обучения - очная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. – 15 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9347>

2. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование, направленность - Экологический менеджмент и экобезопасность, уровень высшего образования - бакалавриат, форма обучения – заочная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. – 12 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9347>

3. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, направленность - Экологический менеджмент и экобезопасность, уровень высшего образования - бакалавриат, форма обучения - заочная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. – 17 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9347>

4. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, направленность - Экологический менеджмент и экобезопасность, уровень высшего образования - бакалавриат, форма обучения - очная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. – 12 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=9347>

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

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, 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 в процессе практической подготовки**

###### 4.1.1. Тестирование

Тестирование используется для оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по отдельным темам или разделам дисциплины. Тест представляет собой комплекс стандартизированных заданий, позволяющий упростить процедуру измерения знаний и умений обучающихся. Обучающимся выдаются тестовые задания с формулировкой вопросов и предложением выбрать один правильный ответ из нескольких вариантов ответов.

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	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.	<p>1. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растягивающие;</li> <li>- силовые;</li> <li>- аэробные;</li> <li>- анаэробные.</li> </ul> <p>2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- силовые;</li> </ul>	ИД-1. УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в



<ul style="list-style-type: none"> <li>- координационные;</li> <li>- растягивающие;</li> <li>- дыхательные.</li> </ul> <p>3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общая;</li> <li>- специальная;</li> <li>- силовая;</li> <li>- скоростная.</li> </ul> <p>4. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямое, короткое, прерывистое;</li> <li>- непрерывное, длительное;</li> <li>- смешанное;</li> <li>- линейное, ступенчатое, волнообразное.</li> </ul> <p>5. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняемых с максимальной скоростью;</li> <li>- выполняемых с минимальной скоростью;</li> <li>- упражнений на силу;</li> <li>- аэробных упражнений.</li> </ul> <p>6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается);</li> <li>- длина мышечного волокна не меняется;</li> <li>- длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается);</li> <li>- длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается.</li> </ul> <p>7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростная;</li> <li>- силовая;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul> <p>8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сознание;</li> <li>- трудолюбие;</li> <li>- активность;</li> <li>- доступность.</li> </ul> <p>9. Что не относится к физическим способностям?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сила;</li> <li>- выносливость;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- сила воли.</li> </ul> <p>10. Укажите принципы применения физических упражнений ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- все перечисленные;</li> <li>- рациональное распределение во времени;</li> <li>- доступность и прогрессирование;</li> <li>- сознание и активность.</li> </ul>	<p>течение всей жизни</p>
--	-------------------------------

<p>2.</p>	<p>1. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростная;</li> <li>- силовая;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul> <p>2. Что не относится к физическим способностям?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сила;</li> <li>- выносливость;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- сила воли.</li> </ul> <p>3. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые;</li> <li>- скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые;</li> <li>- силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость;</li> <li>- на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые.</li> </ul> <p>4. Выберите правильное понятие общей выносливости?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- это способность противостоять специфическому утомлению;</li> <li>- это способность противостоять неспецифическому утомлению;</li> <li>- это способность противостоять действию специфических факторов;</li> <li>- это способность противостоять действию неспецифических факторов.</li> </ul> <p>5. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снижает активность физического состояния;</li> <li>- способствует усилению кровообращения и обмена веществ;</li> <li>- повышает работоспособность;</li> <li>- ухудшает настроение.</li> </ul> <p>6. Физические упражнения – это?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;</li> <li>- занятия спортом;</li> <li>- выполнение упражнений с максимальным усилием;</li> <li>- бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол.</li> </ul> <p>7. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышают силовые способности;</li> <li>- увеличивают количество жировой ткани;</li> <li>- улучшают потребление организмом кислорода;</li> <li>- увеличивают эффективность работы сердца.</li> </ul> <p>8. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средством развития физических качеств;</li> <li>- средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;</li> <li>- средством повышения работоспособности;</li> <li>- средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.</li> </ul> <p>9. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное</p>	<p>ИД-1. УК-7</p> <p>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
-----------	--	--

<p>время работая за компьютером в положении сидя?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;</li> <li>- выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;</li> <li>- ничего не делать;</li> <li>- подвинуть ближе монитор компьютера.</li> </ul> <p>10. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие силы;</li> <li>- развитие выносливости;</li> <li>- совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;</li> <li>- преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта.</li> </ul>	
--	--

По результатам теста обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Критерии оценивания ответа (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

#### 4.1.2. Тестирование (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».

№	Оценочные средства	Шкала (баллы)				Код и наименование индикатора компетенции
		5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неудовл.)	
	Женщины					ИД-1. УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
1.	В висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз)	20-26	16-24	14-18	6-10	
2.	Лёжа на бёдрах на скамейке, сгибание и	35-40	30-35	25-30	15-20	

	разгибание туловища (кол-во раз)					
3.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+6	
4.	Подтягивание из виса 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	
Мужчины						
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	10	9	6-8	
2.	Отжимание лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)	24-30	22-27	20-25	14-19	
3.	Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (кол-во раз)	40-50	35-45	30-40	20-29	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	200	
5.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+5	
Женщины						
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	150	
2.	Метание спортивного снаряда весом 500 г.(м)	21	17	14	10	
3.	Бег на 100 метров (с.)	16,4	17,4	17,8	18,8	
4.	Бег на 2км (мин.,с.)	10,50	12,30	13,10	14,10	
5.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	7,7-7,3	7,8-7,4	8,0-7,6	10,0	
Мужчины						
1.	Метание спортивного снаряда весом 700 г.(м)	37	35	33	30	
2.	Рывок гири 16 кг (количества раз)	40	30	20	15	
						ИД-1. УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3.	Бег на 100 метров (с.)	13,5	14,8	15,1	16,1	
4.	Бег на 3 км (мин.,с.)	12,30	13,30	14,00	14,30	
5.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	6,4-6,0	6,6-6,2	7,0-6,6	7,7-7,0	

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

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

## 4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 4.2.1. Зачет

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

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размеры площадки в волейболе?</li> <li>2. Размеры площадки в баскетболе?</li> <li>3. Размеры площадки в мини-футболе?</li> <li>4. Вес волейбольного мяча, баскетбольного, мини-футбольного?</li> <li>5. Состав команды в классическом волейболе?</li> <li>6. Состав команды в баскетболе?</li> <li>7. Состав команды в мини-футболе?</li> <li>8. Время необходимое для разминки и разогрева мышц и связок?</li> <li>9. Продемонстрируйте жесты судьи при нарушении правил игроком?</li> <li>10. Сколько игровых таймов в баскетболе, волейболе, мини-футболе?</li> <li>11. Осуществление начального спортивного отбора для занятий легкой атлетикой?</li> <li>12. Особенности проведения занятий по легкой атлетике в помещении, на воздухе при низкой температуре?</li> <li>13. Анализ техники и методика обучения метанию гранаты. Типичные ошибки в технике и способы их исправления?</li> <li>14. Типовая схема обучения технике бега, прыжков, метаний?</li> <li>15. Основы техники метаний: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика?</li> <li>16. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?</li> <li>17. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?</li> <li>18. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?</li> <li>19. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?</li> <li>20. Опишите основную стойку волейболиста, баскетболиста, футболиста?</li> <li>21. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?</li> <li>22. Учет половых особенностей занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями?</li> <li>23. Перечислите виды стоек в футболе?</li> <li>24. Перечислите виды перемещений в футболе?</li> <li>25. Какие специальные беговые упражнения применяются в футболе?</li> <li>26. Назовите физические качества, необходимые на уроках футбола?</li> <li>27. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?</li> <li>28. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча»?</li> <li>29. Что делать со второй неигровой рукой во время игры?</li> <li>30. Как принимать подачу?</li> <li>31. Когда атаковать в игре на счет?</li> <li>32. Какими способами выполняют блок в волейболе?</li> <li>33. Какие системы командной игры используют волейболисты в защите?</li> </ol>	<p>ИД-1. УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>ИД-1. УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

	<p>34. В какой последовательности обучают технике передачи мяча сверху двумя руками в волейболе?</p> <p>35. Что является главным при освоении выполнения передач в волейболе?</p> <p>36. Какие ошибки наиболее часто допускают волейболисты при освоении техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками?</p> <p>37. Назовите виды ударов в футболе?</p> <p>38. Что такое «сухой лист»?</p> <p>39. Покажите удар «пыром»?</p> <p>40. Покажите удар «щечкой».</p> <p>41. Что такое фол в баскетболе?</p> <p>42. Какие способы нападения применяют в баскетболе?</p> <p>43. Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?</p> <p>44. Методика определения пульса? Его нормы в покое?</p> <p>45. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?</p> <p>46. Профилактика травматизма при игре в футбол, волейбол?</p> <p>47. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды)?</p> <p>48. Процесс восстановления, формы восстановления?</p> <p>49. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в ВУЗе?</p> <p>50. Вес гранаты (мужчины, женщины)?</p> <p>51. Что такое спринт? Длина спринтерских дистанций в легкой атлетике?</p> <p>52. Экипировка легкоатлетов?</p> <p>53. Продемонстрируйте жесты судьи при нарушении правил игроком?</p> <p>54. Сколько игровых таймов в баскетболе, волейболе, мини-футболе?</p> <p>55. Приведите примеры упражнений, используемых в легкой атлетике, волейболе, баскетболе, мини-футболе для развития гибкости и подвижности в суставах?</p> <p>56. Составьте комплекс физических упражнений на 15 – 20 минут, если бы вы были сотрудником предприятия?</p> <p>57. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека?</p> <p>58. Роль физической культуры и спорта в развитии общества?</p> <p>59. Назовите физические качества, необходимые на занятии по физической культуре и спорту?</p> <p>60. Какова длина средних и длинных дистанций в легкой атлетике?</p>	
2.	<p>1. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростная;</li> <li>- силовая;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul> <p>2. Что не относится к физическим способностям?</p>	<p>ИД-1. УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на</p>



<p>- сила;  - выносливость;  - гибкость;  - сила воли.</p> <p>3. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?  - на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые;  - скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые;  - силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость;  - на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые.</p> <p>4. Выберите правильное понятие общей выносливости?  - это способность противостоять специфическому утомлению;  - это способность противостоять неспецифическому утомлению;  - это способность противостоять действию специфических факторов;  - это способность противостоять действию неспецифических факторов.</p> <p>5. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?  - снижает активность физического состояния;  - способствует усилению кровообращения и обмена веществ;  - повышает работоспособность;  - ухудшает настроение.</p> <p>6. Физические упражнения — это?  - элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;  - занятия спортом;  - выполнение упражнений с максимальным усилием;  - бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол.</p> <p>7. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?  - повышают силовые способности;  - увеличивают количество жировой ткани;  - улучшают потребление организмом кислорода;  - увеличивают эффективность работы сердца.</p> <p>8. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?  - средством развития физических качеств;  - средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;  - средством повышения работоспособности;  - средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.</p> <p>9. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая за компьютером в положении сидя?  - выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;  - выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;  - ничего не делать;  - подвинуть ближе монитор компьютера.</p> <p>10. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?</p>	<p>основе принципов образования в течение всей жизни  ИД-1. УК-7  Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
--	---

<p>- развитие силы;</p> <p>- развитие выносливости;</p> <p>- совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;</p> <p>- преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта.</p> <p>11. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?</p> <p>- растягивающие;</p> <p>- силовые;</p> <p>- аэробные;</p> <p>- анаэробные.</p> <p>12. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?</p> <p>- силовые;</p> <p>- координационные;</p> <p>- растягивающие;</p> <p>- дыхательные.</p> <p>13. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?</p> <p>- общая;</p> <p>- специальная;</p> <p>- силовая;</p> <p>- скоростная.</p> <p>15. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...</p> <p>- прямое, короткое, прерывистое;</p> <p>- непрерывное, длительное;</p> <p>- смешанное;</p> <p>- линейное, ступенчатое, волнообразное.</p> <p>16. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?</p> <p>- выполняемых с максимальной скоростью;</p> <p>- выполняемых с минимальной скоростью;</p> <p>- упражнений на силу;</p> <p>- аэробных упражнений.</p> <p>17. Что значит «покладистый режим работы мышц»?</p> <p>- длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается);</p> <p>- длина мышечного волокна не меняется;</p> <p>- длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается);</p> <p>- длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается.</p> <p>18. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?</p> <p>- скоростная;</p> <p>- силовая;</p> <p>- гибкость;</p> <p>- общая выносливость.</p> <p>19. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?</p> <p>- сознание;</p> <p>- трудолюбие;</p> <p>- активность;</p>	
--	--

<p>- доступность.</p> <p>20. Что не относится к физическим способностям?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сила;</li> <li>- выносливость;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- сила воли.</li> </ul> <p>21. Укажите принципы применения физических упражнений ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- все перечисленные;</li> <li>- рациональное распределение во времени;</li> <li>- доступность и прогрессирование;</li> <li>- сознание и активность.</li> </ul> <p>22. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые;</li> <li>- скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые;</li> <li>- силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость;</li> <li>- на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые.</li> </ul> <p>23. Выберите правильное понятие общей выносливости?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- это способность противостоять специфическому утомлению;</li> <li>- это способность противостоять неспецифическому утомлению;</li> <li>- это способность противостоять действию специфических факторов;</li> <li>- это способность противостоять действию неспецифических факторов.</li> </ul> <p>24. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активизируются обменные процессы;</li> <li>- развивается выносливость;</li> <li>- увеличивается жизненная емкость легких;</li> <li>- снижается частота сердечных сокращений.</li> </ul> <p>25. Укажите физические способности человека ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные;</li> <li>- утомительные, расслабляющие;</li> <li>- стимулирующие, коммуникативные, планирующие;</li> <li>- силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.</li> </ul> <p>26. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аэробные;</li> <li>- силовые;</li> <li>- растягивающие;</li> <li>- анаэробные.</li> </ul> <p>27. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координационные;</li> <li>- силовые;</li> <li>- скоростные;</li> <li>- выносливость.</li> </ul> <p>28. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба;</li> </ul>	
--	--

<p>- шпагат;  - метание;  - стрельба из лука.</p> <p>29. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?</p> <p>- упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;  - с помощью упражнений аэробных;  - упражнения смешанного типа;  - с помощью координационных упражнений.</p> <p>30. К положительным эффектам занятия бегом не относится?</p> <p>- улучшается кислородоснабжение мозга;  - появляется ощущение эйфории;  - появляется одышка;  - улучшается микроциркуляция крови.</p> <p>31. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?</p> <p>- 11 - 12 лет;  - 13 - 15 лет;  - 16 - 18 лет;  - 5 - 7 лет.</p> <p>32. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...</p> <p>- белковый компонент;  - углеводный компонент;  - водородный компонент;  - жировой компонент.</p> <p>33. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...</p> <p>- гибкость;  - выносливость;  - сила;  - скорость.</p> <p>34. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...</p> <p>- анаэробный режим;  - абсолютный режим;  - режим аэробный;  - относительный режим.</p> <p>35. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...</p> <p>- углеводы;  - витамины;  - жиры;  - продукты повышенной биологической ценности.</p> <p>36. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...</p> <p>- минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор);  - мясо, рыба, яйца;</p>	
--	--

<p>- овощи, фрукты, молоко; - сахар, крупы, картофель.</p> <p>37. Выберите правильное формирование закона равновесия?</p> <p>- приход энергии; - затраты энергии; - баланс энергии; - приход и затрат энергии.</p> <p>38. Комплексная система упражнений с нагрузкой называется?</p> <p>- йога; - бодибилдинг; - фен-шуй; - оригами.</p> <p>39. Физические упражнения — это?</p> <p>- элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития; - занятия спортом; - выполнение упражнений с максимальным усилием; - бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол.</p> <p>40. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?</p> <p>- 5 - 7 лет; - 7 - 9 лет; - 10 - 12 лет; - 15 - 16 лет.</p> <p>41. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?</p> <p>- повышают силовые способности; - увеличивают количество жировой ткани; - улучшают потребление организмом кислорода; - увеличивают эффективность работы сердца;</p> <p>42. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?</p> <p>- техника передвижения; - скорость передвижения; - время пребывания на дистанции; - подбор правильной обуви.</p> <p>43. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта?</p> <p>- не менее 30 минут; - более 5 часов; - не более 10 минут; - не более 30 минут.</p> <p>44. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?</p> <p>- 120 - 140 шагов в минуту; - свыше 140; - не более 80 шагов в минуту; - 80 - 100 шагов в минуту.</p> <p>45. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?</p> <p>- 4 часа; - 2 часа;</p>	
--	--

<p>- 1 час;  - 10 минут.</p> <p>46. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание спортсменов массовых разрядов;</li> <li>- воспитание спортсменов высших разрядов;</li> <li>- укрепление здоровья;</li> <li>- гармоничное развитие личности.</li> </ul> <p>47. Каковы задачи мышечной релаксации?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение длины мышечных волокон;</li> <li>- увеличение толщины мышечных волокон;</li> <li>- выведение продуктов распада из работавших мышц;</li> <li>- снятие напряжения.</li> </ul> <p>48. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие силы;</li> <li>- развитие выносливости;</li> <li>- совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;</li> <li>- преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта.</li> </ul> <p>49. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основная;</li> <li>- подготовительная;</li> <li>- заключительная;</li> <li>- все перечисленные.</li> </ul> <p>50. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;</li> <li>- произвольное расслабление отдельных мышц;</li> <li>- удары по напряженной мышце;</li> <li>- статическое напряжение.</li> </ul> <p>51. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снижает активность физического состояния;</li> <li>- способствует усилению кровообращения и обмена веществ;</li> <li>- повышает работоспособность;</li> <li>- ухудшает настроение.</li> </ul> <p>52. Как правильно дышать при выполнении упражнений?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задерживать дыхание;</li> <li>- не обращать внимания на дыхание;</li> <li>- ритмично;</li> <li>- сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.</li> </ul> <p>53. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сколько захочется;</li> <li>- 2 - 4 раза;</li> <li>- более 20 - 30 раз;</li> <li>- не менее 8 - 12 раз.</li> </ul> <p>54. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для спины и брюшного пресса;</li> <li>- упражнения на гибкость;</li> <li>- упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения;</li> </ul>	
--	--

<p>- ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>55. Назовите основные принципы "Волевой гимнастики"?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ни о чем не думать;</li> <li>- повторять упражнение всего 2 раза;</li> <li>- сознательно напрягать соответствующие мышцы;</li> <li>- имитировать преодоление того или иного сопротивления.</li> </ul> <p>56. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития гибкости;</li> <li>- упражнения для развития качества силы;</li> <li>- упражнения для мышц ног;</li> <li>- упражнения для туловища (спины и брюшного пресса).</li> </ul> <p>57. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;</li> <li>- поднимание ног и таза лежа на спине;</li> <li>- прыжки;</li> <li>- подтягивание в висячем положении на перекладине.</li> </ul> <p>58. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание ног и таза лежа на спине;</li> <li>- повороты и наклоны туловища;</li> <li>- отжимания;</li> <li>- подтягивание в висячем положении на перекладине.</li> </ul> <p>59. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки, приседания;</li> <li>- сгибание и разгибание ног;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание в висячем положении.</li> </ul> <p>60. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер;</li> <li>- стараться не двигаться в течение нескольких часов;</li> <li>- сидеть неподвижно не более 20 минут;</li> <li>- держать спину и шею ровно.</li> </ul> <p>61. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средством развития физических качеств;</li> <li>- средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;</li> <li>- средством повышения работоспособности;</li> <li>- средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.</li> </ul> <p>62. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая за компьютером в положении сидя?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;</li> <li>- выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;</li> <li>- ничего не делать;</li> </ul>	
--	--

<p>- подвинуть ближе монитор компьютера.</p> <p>63. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держать верхнюю часть спины и шею прямо;</li> <li>- чаще менять положение ног;</li> <li>- сидеть, закинув ногу за ногу;</li> <li>- сидеть долго в одном положении.</li> </ul> <p>64. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- +30 С, в дальнейшем повышая температуру воды;</li> <li>- +50 С, в дальнейшем снижая температуру воды;</li> <li>- +50 С, в дальнейшем повышая температуру воды;</li> <li>- +30 С, в дальнейшем снижая температуру воды.</li> </ul> <p>65. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- день недели;</li> <li>- время суток;</li> <li>- температура воздуха;</li> <li>- влажность.</li> </ul> <p>66. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в зависимости от режима дня;</li> <li>- от 2 до 5 раз в год;</li> <li>- без длительных перерывов;</li> <li>- круглогодично.</li> </ul> <p>67. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе;</li> <li>- обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби;</li> <li>- прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной;</li> <li>- воздушные ванны, обтирание, обливание.</li> </ul> <p>68. Назовите виды воздушных ванн?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- горячие;</li> <li>- индифферентные;</li> <li>- ледяные;</li> <li>- летние.</li> </ul> <p>69. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание спортсменов массовых разрядов;</li> <li>- воспитание спортсменов высших разрядов;</li> <li>- укрепление здоровья;</li> <li>- гармоничное развитие личности.</li> </ul> <p>70. Каковы задачи мышечной релаксации?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение длины мышечных волокон;</li> <li>- увеличение толщины мышечных волокон;</li> <li>- выведение продуктов распада из работавших мышц;</li> <li>- снятие напряжения.</li> </ul> <p>71. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие силы;</li> <li>- развитие выносливости;</li> <li>- совершенствование физических качеств, характерных для данного</li> </ul>	
--	--



<p>вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта.</li> </ul> <p>72. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основная;</li> <li>- подготовительная;</li> <li>- заключительная;</li> <li>- дополнительная.</li> </ul> <p>73. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;</li> <li>- произвольное расслабление отдельных мышц;</li> <li>- удары по напряженной мышце;</li> <li>- статическое напряжение.</li> </ul> <p>74. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снижает активность физического состояния;</li> <li>- способствует усилению кровообращения и обмена веществ;</li> <li>- повышает работоспособность;</li> <li>- ухудшает настроение.</li> </ul> <p>75. Как правильно дышать при выполнении упражнений?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задерживать дыхание;</li> <li>- не обращать внимания на дыхание;</li> <li>- ритмично;</li> <li>- сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.</li> </ul> <p>76. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сколько захочется;</li> <li>- 2 - 4 раза;</li> <li>- более 20 - 30 раз;</li> <li>- не менее 8 - 12 раз.</li> </ul> <p>78. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для спины и брюшного пресса;</li> <li>- упражнения на гибкость;</li> <li>- упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения;</li> <li>- ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</li> </ul> <p>79. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ни о чем не думать;</li> <li>- повторять упражнение всего 2 раза;</li> <li>- сознательно напрягать соответствующие мышцы;</li> <li>- имитировать преодоление того или иного сопротивления.</li> </ul> <p>80. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития гибкости;</li> <li>- упражнения для развития качества силы;</li> <li>- упражнения для мышц ног;</li> <li>- упражнения для туловища (спины и брюшного пресса).</li> </ul> <p>81. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;</li> <li>- поднимание ног и таза лежа на спине;</li> <li>- прыжки;</li> </ul>	
---	--

<p>- подтягивание в висе на перекладине.</p> <p>82. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание ног и таза лежа на спине;</li> <li>- повороты и наклоны туловища;</li> <li>- отжимания;</li> <li>- подтягивание в висе на перекладине.</li> </ul> <p>83. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки;</li> <li>- приседания;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание в висе.</li> </ul> <p>84. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер;</li> <li>- стараться не двигаться в течение нескольких часов;</li> <li>- сидеть неподвижно не более 20 минут;</li> <li>- держать спину и шею ровно.</li> </ul> <p>85. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средством развития физических качеств;</li> <li>- средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;</li> <li>- средством повышения работоспособности;</li> <li>- средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.</li> </ul> <p>86. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анаэробный режим;</li> <li>- абсолютный режим;</li> <li>- режим аэробный;</li> <li>- относительный режим.</li> </ul> <p>87. Размеры баскетбольной площадки (м)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 27×15;</li> <li>- 28×15;</li> <li>- 26×16;</li> <li>- 27×16.</li> </ul> <p>88. Высота баскетбольной корзины (см)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300;</li> <li>- 305;</li> <li>- 310;</li> <li>- 315.</li> </ul> <p>89. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овертайм;</li> <li>- фол;</li> <li>- аут;</li> <li>- ничья.</li> </ul>	
---	--

<p>90. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15;</li> <li>- 20;</li> <li>- 24;</li> <li>- 26.</li> </ul> <p>91. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 сек;</li> <li>- 4 сек;</li> <li>- 5 сек;</li> <li>- 10 сек.</li> </ul> <p>92. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2;</li> <li>- 3;</li> <li>- 5;</li> <li>- 6.</li> </ul> <p>93. "Либеро" в волейболе - это ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игрок защиты;</li> <li>- игрок нападения;</li> <li>- капитан команды;</li> <li>- запасной игрок.</li> </ul> <p>94. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- произвольно;</li> <li>- по часовой стрелке;</li> <li>- против часовой стрелки;</li> <li>- по указанию тренер.</li> </ul> <p>95. Волейбольная площадка имеет размеры?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 18 м на 8 м;</li> <li>- 18 м на 9 м;</li> <li>- 19 м на 9 м;</li> <li>- 20 м на 10 м.</li> </ul> <p>96. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 сек;</li> <li>- 10 сек;</li> <li>- 5 сек;</li> <li>- 6 сек.</li> </ul> <p>97. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- трех партиях;</li> <li>- четырёх партиях;</li> <li>- в пяти партиях;</li> <li>- в двух партиях.</li> </ul> <p>98. В пятой партии (тай брейк) счет идет до .....с разницей в 2 очка?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 очков;</li> <li>- 16 очков;</li> <li>- 15 очков;</li> <li>- 25 очков.</li> </ul> <p>99. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?</p>	
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- метают;</li> <li>- бросают;</li> <li>- толкаю;</li> <li>- кидают.</li> </ul> <p>100. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу и бег;</li> <li>- многоборье;</li> <li>- прыжки и метания;</li> <li>- опорные прыжки.</li> </ul>	
--	---	--

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	<p>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).</p> <p>Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие показатели в ходе проведения текущего контроля и систематическая активная работа на учебных занятиях.</p>
Оценка «не зачтено»	пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

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

