

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**ИНСТИТУТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ**

Зам. Декана факультета заочного обучения  
С.А. Гриценко  
21 марта 2019 г.



Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.37 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

Профиль Производственный ветеринарно-санитарный контроль

Уровень высшего образования – бакалавриат

Квалификация – бакалавр

Форма обучения - заочная

Троицк 2019


Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 26.02.2019г. № 939. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавр по направлению подготовки **36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**.

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

Составитель: Улитин Е.В., доцент кафедры физического воспитания и спорта

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

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



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

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



Заместитель директора по информационно-библиотечному обслуживанию



А.В. Живетина

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
	1.1. Цель и задачи дисциплины	4
	1.2. Компетенции и индикаторы их достижений	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	5
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	5
	3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	5
	3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам	5
4.	Структура и содержание дисциплины	6
	4.1. Содержание дисциплины	6
	4.2. Содержание лекций	7
	4.3. Содержание лабораторных занятий	7
	4.4. Содержание практических занятий	7
	4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	7
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	8
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	8
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	9
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	9
10.	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	9
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	9
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся	11
	Лист регистрации изменений	31

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

### 1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- производственный;
- технологический;
- организационно-управленческий;

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:

1. осознание социальной значимости физической культуры и её роли в саморазвитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. освоение организационно-управленческих, практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. 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;
5. 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 течении всей жизни.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1 <sub>УК-6</sub> Управляет своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	знания	Обучающийся должен знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (Б1.О.37, УК-6 - 3.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни(Б1.О.37, УК-6 -У.1)
	навыки	Обучающийся должен владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей (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 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания
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.1)
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.1)

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины составляет 328 академических часов (далее часов). Дисциплина изучается на 5 курсе в 1 семестре.

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

Вид учебной работы	Количество часов
Контактная работа (всего)	328
<i>В том числе:</i>	
<i>Лекции (Л)</i>	-
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	10
<i>Лабораторные занятия (ЛЗ)</i>	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	318
Контроль	зачет
Итого	328

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

№ темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8

Раздел 1. Легкая атлетика							
1.1.	Техника бега на средние дистанции.	66			2	64	х
1.2	Техника бега на короткие дистанции.	66			2	64	х
Раздел 2. Волейбол							
2.1	Подача мяча. Нижние передачи.	64			2	62	х
Раздел 3. Баскетбол							
3.1	Передача мяча. Броски в корзину.	64			2	62	х
Раздел 4. Настольный теннис							
4.1	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки	60			2	58	х
	Контроль	зачёт	х	х	х	х	х
	Общая трудоёмкость	<b>328</b>	-	-	<b>10</b>	<b>318</b>	х

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Содержание дисциплины

#### Раздел Легкая атлетика

Техника бега на короткие, средние дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Эстафетный бег. Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Техника прыжков. Кроссовая подготовка. Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Техника бега при метании.

#### Раздел Волейбол

Техника передвижений в волейболе. Специальная подготовка волейболиста. Овладение техникой владения мячом. Овладение техникой нападающего удара в волейболе. Отработка техники подачи. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Совершенствование связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по волейболу.

#### Раздел Баскетбол

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение – два шага – бросок. Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое. Броски в корзину. Техника игры в защите. ОРУ. Учебная игра. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Сдача контрольных нормативов.

#### Раздел Настольный теннис

Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки. 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). Правила игры судейство.

## 4.2 Содержание лекций

Не предусмотрено.

## 4.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено.

## 4.4. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
	Раздел 1. Легкая атлетика	
1.	Техника бега на средние дистанции.	2
2.	Техника бега на короткие дистанции.	2
	Раздел 2. Волейбол	
1.	Подача мяча. Нижние передачи.	2
	Раздел 3. Баскетбол	
1.	Передача мяча. Броски в корзину.	2
	Раздел 4. Настольный теннис	
1.	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки	2
	Итого	10

## 4.5 Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

Название раздела дисциплины	Тема СР	Виды СР	Объём (акад. часов)	КСР (акад. часов)
1. Легкая атлетика	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника бега на короткие дистанции.	Подготовка к выполнению контрольных тестов профессиональ-но-прикладной физической подготовки и упражнений	132	
2. Волейбол	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила игры, судейство.	Подготовка к выполнению контрольных тестов профессиональ-но-прикладной физической подготовки и упражнений	62	
3. Баскетбол	1. Правила игры, судейство.	Подготовка к выполнению контрольных тестов профессиональ-но-прикладной физической подготовки и упражнений	62	
4. Настольный теннис	1. Правила игры, судейство. 2. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)	Подготовка к выполнению контрольных тестов профессиональ-но-прикладной физической подготовки и упражнений	58	
Итого:			318	

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

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

1. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза» [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин, А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2019. - 23 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1222>

2. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза» [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин, А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2019. - 14 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1222>.

3. Учебно-методические рекомендации по подготовке студентов к сдаче норм ГТО [Электронный ресурс] / Салобуто Р. Г. [и др.]; Южно-Уральский ГАУ, Институт ветеринарной медицины - Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2019 - 5\_ с. - Доступ из локальной сети ИВМ: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1222>.

## **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:**

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>.

2. Захарова Л.В. Физическая культура: учебник / 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. 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>.

### **Дополнительная:**

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>

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



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

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

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://юургау.рф>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru>
4. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.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. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза» [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин, А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2019. - 23 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1222>

2. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза» [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин, А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2019. - 14 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1222>.

3. Учебно-методические рекомендации по подготовке студентов к сдаче норм ГТО [Электронный ресурс] / Салобуто Р. Г. [и др.]; Южно-Уральский ГАУ, Институт ветеринарной медицины - Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2019 - 5\_ с. - Доступ из локальной сети ИВМ: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1222>.

## **10. 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:

- СПС «КонсультантПлюс»: «Версия Эксперт», «Версия Проф», «Деловые бумаги»
- ИСС Техэксперт: «Базовые нормативные документы», «Электроэнергетика», «Экология. Проф»;
- Электронный каталог Института ветеринарной медицины - [http://nb.sursau.ru:8080/cgi/zgate.exe?Init+IVM\\_rus1.xml,simpl\\_IVM1.xsl+rus](http://nb.sursau.ru:8080/cgi/zgate.exe?Init+IVM_rus1.xml,simpl_IVM1.xsl+rus).

Программное обеспечение:

- Microsoft Office Basic 2007 w/Ofc Pro Tri (MLK) OEM Software S 55-02293
- Windows XP Home Edition OEM Software № 09-0212 X12-53766
- MyTestXPro 11.0
- 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.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (тренажерная, душевая) № 036, № 040.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся

1. Помещение № 420 для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в информационно-образовательную среду Южно-Уральского ГАУ с лицензированным программным обеспечением:

1) Windows XP Home Edition OEM Software № 09-0212 X12-53766

2) Microsoft Office Basic 2007 w/Ofc Pro Tri (MLK) OEM Software S 55-02293

Перечень оборудования и технических средств обучения

1. т - гриф;

2. горизонтальная скамья для жима лёжа;

3. скамья для жима под углом;

4. тренажер для проработки икр стоя;

5. горизонтальная скамья;

6. скамья с изменяющимся углом;

7. верхний блок;

8. нижний блок;

9. беговая дорожка;

10. вело- тренажеры;

11. гребля;

12. тренажер для растяжки позвоночника;

13. шведская стена;

14. тренажер армспорта;

15. комплексный тренажер («Универсал»);

16. штанга w обр;

17. тренажеры для проработки мышц пресса;

18. ковер татами

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины	13
2.	Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	13
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	15
4.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	15
4.1.	Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости	15
4.1.1.	Тестовые задания	15
4.2.	Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	18
4.2.1.	Зачет	18

**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 течении 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, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся должен знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (Б1.О.36, УК-6 -3.1)	Обучающийся должен уметь: применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни (Б1.О.36, УК-6 -У.1)	Обучающийся должен владеть: навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей (Б1.О.36, УК-6-Н.1)	Текущая аттестация: - Контрольные тесты;	Зачёт

**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.36,УК-7 -3.1)	Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.36,УК- 7-У.1)	Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.36,УК-7 -Н.1)	Текущая аттестация: - Контрольные тесты;	Зачёт

**2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций**  
**УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию**

саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.

Показатели оценивания (Формируемые ЗУН)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий Уровень
Б1.О.36, УК-6 -З.1	Обучающийся не знает теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Обучающийся слабо знает теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Б1.О.36, УК-6 -У.1	Обучающийся не умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни	Обучающийся слабо умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни	Обучающийся умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни
Б1.О.36, УК-6 -Н.1	Обучающийся не владеет навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	Обучающийся слабо владеет навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	Обучающийся владеет навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей

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.36, УК-7 -З.1	Обучающийся не знает социальную	Обучающийся слабо знает социальную роль	Обучающийся знает с незначительными	Обучающийся знает с требуемой степенью

	роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	ошибками и отдельными пробелами социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	полноты и точности социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
Б1.О.36, УК-7-У.1	Обучающийся не умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся слабо умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств
Б1.О.36, УК-7 -Н.1	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. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза» [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин, А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2019. - 23 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1222>

2. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза» [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=1222>.

3. Учебно-методические рекомендации по подготовке студентов к сдаче норм ГТО [Электронный ресурс] / Салобуто Р. Г. [и др.]; Южно-Уральский ГАУ, Институт ветеринарной медицины - Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2019 - 5\_ с. - Доступ из локальной сети ИВМ: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1222>.

### 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

##### 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
	Тестирование	
1	<p><b><u>1. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Растягивающие</li> <li>2) Силовые</li> <li>3) Аэробные</li> <li>4) Анаэробные</li> </ol> <p><b><u>2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Силовые</li> <li>2) Координационные</li> <li>3) Растягивающие</li> <li>4) Дыхательные</li> </ol> <p><b><u>3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Общая</li> <li>2) Специальная</li> <li>3) Силовая</li> <li>4) Скоростная</li> </ol> <p><b><u>4. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Прямое, короткое, прерывистое</li> <li>2) Непрерывное, длительное</li> <li>3) Смешанное</li> <li>4) Линейное, ступенчатое, волнообразное</li> </ol> <p><b><u>5. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Выполняемых с максимальной скоростью</li> <li>2) Выполняемых с минимальной скоростью</li> <li>3) Упражнений на силу</li> <li>4) Аэробных упражнений</li> </ol> <p><b><u>6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)</li> <li>2) Длина мышечного волокна не меняется</li> <li>3) Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)</li> <li>4) Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается</li> </ol> <p><b><u>7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Скоростная</li> <li>2) Силовая</li> <li>3) Гибкость</li> <li>4) Общая выносливость</li> </ol> <p><b><u>8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими</u></b></p>	<p>ИД-1 УК-6          Распределяет нагрузку и вырабатывает программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p>



	<p><b><u>упражнениями?</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Сознание</li> <li>2) Трудолюбие</li> <li>3) Активность</li> <li>4) Доступность</li> </ol> <p><b><u>9. Что не относится к физическим способностям?</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Сила</li> <li>2) Выносливость</li> <li>3) Гибкость</li> <li>4) Сила воли</li> </ol> <p><b><u>10. Укажите принципы применения физических упражнений ...</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Все перечисленные</li> <li>2) Рациональное распределение во времени</li> <li>3) Доступность и прогрессирование</li> <li>4) Сознание и активность</li> </ol>	
--	---	--

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Тестирование	
1	<p><b>1. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Координационные</li> <li>2) Силовые</li> <li>3) Скоростные</li> <li>4) Выносливость</li> </ol> <p><b>2. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ходьба</li> <li>2) Шпагат</li> <li>3) Метание</li> <li>4) Стрельба из лука</li> </ol> <p><b>3. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью</li> <li>2) С помощью упражнений аэробных</li> <li>3) Упражнения смешанного типа</li> <li>4) С помощью координационных упражнений</li> </ol> <p><b>4. К положительным эффектам занятия бегом НЕ относится?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Улучшается кислородоснабжение мозга</li> <li>2) Появляется ощущение эйфории</li> <li>3) Появляется одышка</li> <li>4) Улучшается микроциркуляция крови</li> </ol> <p><b>5. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 11-12 лет</li> <li>2) 13-15 лет</li> <li>3) 16-18 лет</li> <li>4) 5-7 лет</li> </ol> <p><b>6. При болевых ощущения в растягивающих упражнениях активизируется</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Белковый компонент</li> <li>2) Углеводный компонент</li> <li>3) Водородный компонент</li> <li>4) Жировой компонент</li> </ol> <p><b>7. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Гибкость</li> <li>2) Выносливость</li> <li>3) Сила</li> </ol>	ИД-1 УК-7 Использует базовые приемы пропаганды здорового образа жизни

	<p>4) Скорость</p> <p><b>8. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...</b></p> <p>1) Анаэробный режим 2) Абсолютный режим 3) Режим аэробный 4) Относительный режим</p> <p><b>9. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...</b></p> <p>1) Углеводы 2) Витамины 3) Жиры 4) Продукты повышенной биологической ценности</p> <p><b>10. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...</b></p> <p>1) Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор) 2) Мясо, рыба, яйца 3) Овощи, фрукты, молоко 4) Сахар, крупы, картофель</p>	
--	--	--

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

Тестовые задания, используемые для оценки качества дисциплины с помощью информационных технологий, приведены в РПД: «10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем» - My TestX10.2.

## 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 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 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 Университетом. Информация о ликвидации задолженности отмечается в экзаменационном листе.

Допускается с разрешения деканата и досрочная сдача зачета с записью результатов в зачетно-экзаменационную ведомость.

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 (ЮУрГАУ-П-02-66/02-16 от 26.10.2016 г).

№	Оценочные средства	Код наименование индикатора компетенции	и
---	--------------------	--	---

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> <li>34.В какой последовательности обучают технике передачи мяча сверху двумя руками в волейболе?</li> <li>35. Что является главным при освоении выполнения передач в волейболе?</li> <li>36. Какие ошибки наиболее часто допускают волейболисты при освоении техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками?</li> <li>37. Назовите виды ударов в футболе.</li> <li>38.Что такое «сухой лист»?</li> <li>39. Покажите удар «пыром».</li> <li>40. Покажите удар «щечкой».</li> <li>41. Что такое фол в баскетболе?</li> <li>42. Какие способы нападения применяют в баскетболе?</li> <li>43.Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?</li> <li>44. Методика определения пульса? Его нормы в покое?</li> </ol>	<p>ИД-1 УК-6 Управляет своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни</p> <p>ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
---	---	--

№	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	

	<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>	
--	---	--

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице

Шкала	критерии оценивания
Оценка «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент полно усвоил учебный материал;</li> <li>- показывает знание основных понятий дисциплины, грамотно пользуется терминологией;</li> <li>- проявляет умение анализировать и обобщать информацию, навыки связного описания явлений и процессов;</li> <li>- демонстрирует умение излагать материал в определенной логической последовательности;</li> <li>- показывает умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;</li> <li>- демонстрирует сформированность и устойчивость знаний, умений и навыков;</li> <li>- усвоении учебного материала допущены пробелы, не искажившие содержание ответа;</li> <li>- в изложении материала допущены незначительные неточности.</li> </ul>
оценка «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы;</li> <li>- обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала;</li> <li>- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в описании явлений и процессов, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;</li> <li>- не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие знания, умения и навыки.</li> </ul>

	дисциплины	
1.	1. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью? 1.Скоростная; 2.Силовая; 3.Гибкость; 4.Общая выносливость.	ИД-1 УК-6 Управляет своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни  ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.	Что не относится к физическим способностям? 1.Сила; 2.Выносливость; 3.Гибкость; 4.Сила воли.	
3.	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.	
4.	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.	
5.	Какую пользу приносит утренняя гимнастика? 1. Снижает активность физического состояния; 2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ; 3. Повышает работоспособность; 4. Ухудшает настроение.	
6.	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.	
7.	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.	
8.	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.	
9.	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.	
10	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.	
11	Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы? 1. Растягивающие	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Силовые</li> <li>3. Аэробные</li> <li>4. Анаэробные</li> </ul>	
12	<p>Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Силовые</li> <li>2. Координационные</li> <li>3. Растягивающие</li> <li>4. Дыхательные</li> </ul>	
13	<p>Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Общая</li> <li>2. Специальная</li> <li>3. Силовая</li> <li>4. Скоростная</li> </ul>	
15	<p>Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Прямое, короткое, прерывистое</li> <li>2. Непрерывное, длительное</li> <li>3. Смешанное</li> <li>4. Линейное, ступенчатое, волнообразное</li> </ul>	
16	<p>При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Выполняемых с максимальной скоростью</li> <li>2. Выполняемых с минимальной скоростью</li> <li>3. Упражнений на силу</li> <li>4. Аэробных упражнений</li> </ul>	
17	<p>Что значит «покладистый режим работы мышц»?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)</li> <li>2. Длина мышечного волокна не меняется</li> <li>3. Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)</li> <li>4. Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается</li> </ul>	
18	<p>Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Скоростная</li> <li>2. Силовая</li> <li>3. Гибкость</li> <li>4. Общая выносливость</li> </ul>	
19	<p>Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Сознание</li> <li>2. Трудолюбие</li> <li>3. Активность</li> <li>4. Доступность</li> </ul>	
20	<p>Что не относится к физическим способностям?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Сила</li> <li>2. Выносливость</li> <li>3. Гибкость</li> <li>4. Сила воли</li> </ul>	
21	<p>Укажите принципы применения физических упражнений ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Все перечисленные</li> <li>2. Рациональное распределение во времени</li> <li>3. Доступность и прогрессирование</li> <li>4. Сознание и активность</li> </ul>	
22	<p>Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые</li> <li>2. Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые</li> <li>3. Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость</li> <li>4. На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые</li> </ul>	
23	<p>Выберите правильное понятие общей выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Это способность противостоять специфическому утомлению</li> <li>2. Это способность противостоять неспецифическому утомлению</li> <li>3. Это способность противостоять действию специфических факторов</li> <li>4. Это способность противостоять действию неспецифических факторов</li> </ul>	
24	<p>Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Активизируются обменные процессы</li> <li>2. Развивается выносливость</li> </ul>	

	3. Увеличивается жизненная емкость легких 4. Снижается частота сердечных сокращений	
25	Укажите физические способности человека ... 1. Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные 2. Утомительные, расслабляющие 3. Стимулирующие, коммуникативные, планирующие 4. Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость	
26	Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей? 1. Аэробные 2. Силовые 3. Растягивающие 4. Анаэробные	
27	Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий 1. Координационные 2. Силовые 3. Скоростные 4. Выносливость	
28	При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков? 1. Ходьба 2. Шпагат 3. Метание 4. Стрельба из лука	
29	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	
30	К положительным эффектам занятия бегом не относится? 1. Улучшается кислородоснабжение мозга 2. Появляется ощущение эйфории 3. Появляется одышка 4. Улучшается микроциркуляция крови	
31	Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы? 1. 11-12 лет 2. 13-15 лет 3. 16-18 лет 4. 5-7 лет	
32	При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ... 1. Белковый компонент 2. Углеводный компонент 3. Водородный компонент 4. Жировой компонент	
33	Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ... 1. Гибкость 2. Выносливость 3. Сила 4. Скорость	
34	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	
35	Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ... 1. Углеводы 2. Витамины 3. Жиры 4. Продукты повышенной биологической ценности	
36	При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые	



	<p>соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)</li> <li>2. Мясо, рыба, яйца</li> <li>3. Овощи, фрукты, молоко</li> <li>4. Сахар, крупы, картофель</li> </ol>	
37	<p>Выберите правильное формирование закона равновесия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приход энергии</li> <li>2. Затраты энергии</li> <li>3. Баланс энергии</li> <li>4. Приход и затрат энергии</li> </ol>	
38	<p>Комплексная система упражнений с нагрузкой называется?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Йога</li> <li>2. Бодибилдинг</li> <li>3. Фен-шуй</li> <li>4. Оригами</li> </ol>	
39	<p>Физические упражнения — это?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития</li> <li>2. Занятия спортом</li> <li>3. Выполнение упражнений с максимальным усилием</li> <li>4. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол</li> </ol>	
40	<p>Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5-7 лет</li> <li>2. 7-9 лет</li> <li>3. 10-12 лет</li> <li>4. 15-16 лет</li> </ol>	
41	<p>Какую пользу приносят занятия циклическими видами?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышают силовые способности</li> <li>2. Увеличивают количество жировой ткани</li> <li>3. Улучшают потребление организмом кислорода</li> <li>4. Увеличивают эффективность работы сердца</li> </ol>	
42	<p>Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника передвижения</li> <li>2. Скорость передвижения</li> <li>3. Время пребывания на дистанции</li> <li>4. Подбор правильной обуви</li> </ol>	
43	<p>Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. не менее 30 минут</li> <li>2. более 5 часов</li> <li>3. не более 10 минут</li> <li>4. не более 30 минут</li> </ol>	
44	<p>Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 120-140 шагов в минуту</li> <li>2. Свыше 140</li> <li>3. Не более 80 шагов в минуту</li> <li>4. 80-100 шагов в минуту</li> </ol>	
45	<p>Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 часа</li> <li>2. 2 часа</li> <li>3. 1 час</li> <li>4. 10 минут</li> </ol>	
46	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание спортсменов массовых разрядов</li> <li>2. Воспитание спортсменов высших разрядов</li> <li>3. Укрепление здоровья</li> <li>4. Гармоничное развитие личности</li> </ol>	
47	<p>Каковы задачи мышечной релаксации?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличение длины мышечных волокон</li> <li>2. Увеличение толщины мышечных волокон</li> <li>3. Выведение продуктов распада из работавших мышц</li> </ol>	

	4. Снятие напряжения	
48	<p>Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие силы</li> <li>2. Развитие выносливости</li> <li>3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта</li> <li>4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта</li> </ol>	
49	<p>Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основная</li> <li>2. Подготовительная</li> <li>3. Заключительная</li> <li>4. Все перечисленные</li> </ol>	
50	<p>Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других</li> <li>2. Произвольное расслабление отдельных мышц</li> <li>3. Удары по напряженной мышце</li> <li>4. Статическое напряжение</li> </ol>	
51	<p>Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снижает активность физического состояния</li> <li>2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ</li> <li>3. Повышает работоспособность</li> <li>4. Ухудшает настроение</li> </ol>	
52	<p>Как правильно дышать при выполнении упражнений?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задерживать дыхание</li> <li>2. Не обращать внимания на дыхание</li> <li>3. Ритмично</li> <li>4. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища</li> </ol>	
53	<p>Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сколько захочется</li> <li>2. 2-4 раза</li> <li>3. Более 20-30 раз</li> <li>4. Не менее 8-12 раз</li> </ol>	
54	<p>С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для спины и брюшного пресса</li> <li>2. Упражнения на гибкость</li> <li>3. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения</li> <li>4. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем</li> </ol>	
55	<p>Назовите основные принципы "Волевой гимнастики"</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ни о чем не думать</li> <li>2. Повторять упражнение всего 2 раза</li> <li>3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы</li> <li>4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления</li> </ol>	
56	<p>Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для развития гибкости</li> <li>2. Упражнения для развития качества силы</li> <li>3. Упражнения для мышц ног</li> <li>4. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)</li> </ol>	
57	<p>Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине</li> <li>2. Поднимание ног и таза лежа на спине</li> <li>3. Прыжки</li> <li>4. Подтягивание в вися на перекладине</li> </ol>	
58	<p>Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание ног и таза лежа на спине</li> <li>2. Повороты и наклоны туловища</li> <li>3. Отжимания</li> <li>4. Подтягивание в вися на перекладине</li> </ol>	
59	<p>Назовите базовые упражнения для развития мышц ног</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки, приседания</li> <li>2. Сгибание и разгибание ног</li> </ol>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</li> <li>4. Подтягивание в висе</li> </ol>	
60	<p>Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер</li> <li>2. Стараться не двигаться в течение нескольких часов</li> <li>3. Сидеть неподвижно не более 20 минут</li> <li>4. Держать спину и шею ровно</li> </ol>	
61	<p>Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средством развития физических качеств</li> <li>2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний</li> <li>3. Средством повышения работоспособности</li> <li>4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения</li> </ol>	
62	<p>Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз</li> <li>2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц</li> <li>3. Ничего не делать</li> <li>4. Подвинуть ближе монитор компьютера</li> </ol>	
63	<p>Назовите правила правильного положения при сидении на стуле</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держать верхнюю часть спины и шею прямо</li> <li>2. Чаще менять положение ног</li> <li>3. Сидеть, закинув ногу за ногу</li> <li>4. Сидеть долго в одном положении</li> </ol>	
64	<p>При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. +30С, в дальнейшем повышая температуру воды</li> <li>2. +50С, в дальнейшем снижая температуру воды</li> <li>3. +50С, в дальнейшем повышая температуру воды</li> <li>4. +30С, в дальнейшем снижая температуру воды</li> </ol>	
65	<p>Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. День недели</li> <li>2. Время суток</li> <li>3. Температура воздуха</li> <li>4. Влажность</li> </ol>	
66	<p>В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В зависимости от режима дня</li> <li>2. От 2 до 5 раз в год</li> <li>3. Без длительных перерывов</li> <li>4. Круглогодично</li> </ol>	
67	<p>Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе</li> <li>2. Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби</li> <li>3. Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной</li> <li>4. Воздушные ванны, обтирание, обливание</li> </ol>	
68	<p>Назовите виды воздушных ванн:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Горячие</li> <li>2. Индифферентные</li> <li>3. Ледяные</li> <li>4. Летние</li> </ol>	
69	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание спортсменов массовых разрядов</li> <li>2. Воспитание спортсменов высших разрядов</li> <li>3. Укрепление здоровья</li> <li>4. Гармоничное развитие личности</li> </ol>	
70	<p>Каковы задачи мышечной релаксации?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличение длины мышечных волокон</li> <li>2. Увеличение толщины мышечных волокон</li> <li>3. Выведение продуктов распада из работавших мышц</li> </ol>	

	4. Снятие напряжения
71	<p>Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие силы</li> <li>2. Развитие выносливости</li> <li>3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта</li> <li>4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта</li> </ol>
72	<p>Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основная</li> <li>2. Подготовительная</li> <li>3. Заключительная</li> <li>4. Дополнительная</li> </ol>
73	<p>Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других</li> <li>2. Произвольное расслабление отдельных мышц</li> <li>3. Удары по напряженной мышце</li> <li>4. Статическое напряжение</li> </ol>
74	<p>Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снижает активность физического состояния</li> <li>2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ</li> <li>3. Повышает работоспособность</li> <li>4. Ухудшает настроение</li> </ol>
75	<p>Как правильно дышать при выполнении упражнений?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задерживать дыхание</li> <li>2. Не обращать внимания на дыхание</li> <li>3. Ритмично</li> <li>4. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища</li> </ol>
76	<p>Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сколько захочется</li> <li>2. 2-4 раза</li> <li>3. Более 20-30 раз</li> <li>4. Не менее 8-12 раз</li> </ol>
78	<p>С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для спины и брюшного пресса</li> <li>2. Упражнения на гибкость</li> <li>3. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения</li> <li>4. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем</li> </ol>
79	<p>Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ни о чем не думать</li> <li>2. Повторять упражнение всего 2 раза</li> <li>3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы</li> <li>4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления</li> </ol>
80	<p>Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для развития гибкости</li> <li>2. Упражнения для развития качества силы</li> <li>3. Упражнения для мышц ног</li> <li>4. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)</li> </ol>
81	<p>Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине</li> <li>2. Поднимание ног и таза лежа на спине</li> <li>3. Прыжки</li> <li>4. Подтягивание в вися на перекладине</li> </ol>
82	<p>Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание ног и таза лежа на спине</li> <li>2. Повороты и наклоны туловища</li> <li>3. Отжимания</li> <li>4. Подтягивание в вися на перекладине</li> </ol>
83	<p>Назовите базовые упражнения для развития мышц ног</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки</li> <li>2. Приседания</li> <li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</li> <li>4. Подтягивание в висе</li> </ol>	
84	<p>Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер</li> <li>2. Стараться не двигаться в течение нескольких часов</li> <li>3. Сидеть неподвижно не более 20 минут</li> <li>4. держать спину и шею ровно</li> </ol>	
85	<p>Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средством развития физических качеств</li> <li>2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний</li> <li>3. Средством повышения работоспособности</li> <li>4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения</li> </ol>	
86	<p>Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анаэробный режим</li> <li>2. Абсолютный режим</li> <li>3. Режим аэробный</li> <li>4. Относительный режим</li> </ol>	
87	<p>Размеры баскетбольной площадки (м):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 27×15</li> <li>2. 28×15</li> <li>3. 26×16.</li> <li>4. 27×16</li> </ol>	
88	<p>Высота баскетбольной корзины (см):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 300</li> <li>2. 305</li> <li>3. 310</li> <li>4. 315</li> </ol>	
89	<p>Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. овертайм</li> <li>2. фол</li> <li>3. аут</li> <li>4. ничья</li> </ol>	
90	<p>Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 15</li> <li>2. 20</li> <li>3. 24</li> <li>4. 26</li> </ol>	
91	<p>Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 сек.</li> <li>2. 4 сек.</li> <li>3. 5 сек.</li> <li>4. 10 сек.</li> </ol>	
92	<p>В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2</li> <li>2. 3</li> <li>3. 5</li> <li>4. 6</li> </ol>	
93	<p>"Либеро" в волейболе - это ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игрок защиты</li> <li>2. Игрок нападения</li> <li>3. Капитан команды</li> <li>4. Запасной игрок</li> </ol>	
94	<p>Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Произвольно</li> <li>2. По часовой стрелке</li> </ol>	

	3. Против часовой стрелки 4. По указанию тренер	
95	Волейбольная площадка имеет размеры: 1. 18м на 8м 2. 18м на 9м 3. 19м на 9м 4. 20м на 10м	
96	Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи? 1. 8 сек. 2. 10 сек. 3. 5 сек. 4. 6 сек.	
97	Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в..... 1. трех партиях 2. четырёх партиях 3. в пяти партиях 4. в двух партиях	
98	В пятой партии (тай брейк) счет идет до .....с разницей в 2 очка. 1. 20 очков 2. 16 очков 3. 15 очков 4. 25 очков	
99	Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ... 1. Метают 2. Бросают 3. Толкаю 4. Кидают	
100	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? 1. ходьбу и бег 2. многоборье 3. прыжки и метания 4. опорные прыжки	

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменени я	Номера листов			Основани е для внесения изменений	Подпис ь	Расшифровк а подписи	Дата внесения изменени я
	замененны х	новы х	аннулированы х				
