

Документ подписан электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кабатов Сергей Вячеславович

Должность: Директор Института ветеринарной медицины

Дата подписания: 26.03.2023 09:26:21

Уникальный программный ключ:

260956a74722e37c36df5f17e9b760bf9067163bb37f48258f297dafcc5809af

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

С.В. Кабатов

«28» апреля 2023 г.

Кафедра «Педагогика и социально-экономических дисциплин»

Рабочая программа дисциплины

Б1. О.36 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень высшего образования – бакалавриат

Направление подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

Направленность Производственный ветеринарно-санитарный контроль

Уровень высшего образования - бакалавриат

Квалификация – бакалавр

Форма обучения - очная, заочная

Троицк

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1.	Цель и задачи дисциплины	4
1.2.	Компетенции и индикаторы их достижений	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	5
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	5
3.1.	Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	5
3.2.	Распределение учебного времени по разделам и темам	5
4.	Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку	7
4.1.	Содержание дисциплины	7
4.2.	Содержание лекций	8
4.3.	Содержание лабораторных занятий	9
4.4.	Содержание практических занятий	9
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	11
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	12
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	12
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	13
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	13
10.	Современные информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	14
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	14
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся	16
	Лист регистрации изменений	46

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Бакалавр по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: производственный, технологический, организационно-управленческий.

1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, в соответствии с формируемыми компетенциями.

Задачи дисциплины:

1. Осознание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. Изучение научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. Овладение практическими знаниями, умениями и навыками, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
6. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Компетенции и индикаторы их достижений

УК-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		
	знания	умения	навыки
ИД-1УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализовывает траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся должен знать: как управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни - (Б1.О. 36 УК-6 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни - (Б1.О. 36 УК-6 – У.1)	Обучающийся должен владеть: своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни - (Б1.О. 36 УК-6 – Н.1)

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

Код и наименование индикатора	Формируемые ЗУН		
	знания	умения	навыки

достижения компетенции			
ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - (Б1.О. 36 УК-7 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - (Б1.О. 36 УК-7 – У.1)	Обучающийся должен владеть: навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - (Б1.О. 36 УК-7 – Н.1)

2 Место дисциплины в структуре ОПОП

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

3 Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1 семестре;
- заочная форма обучения в 1 семестре;

3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*	56	12
Лекции (Л)	8	4
Практические занятия (ПЗ)	48	8
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	16	56
Контроль	-	4
Итого	72	72

3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

Очная форма обучения

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

1.1.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	18	2	-	-	16	x
1.2.	Техника бега	4	-	-	4	-	x
1.3.	Техника прыжков в длину	2	-	-	2	-	x
1.4.	Техника метания мяча и гранаты	2	-	-	2	-	x
Раздел 2. Баскетбол							
2.1.	Индивидуальные тактические действия.	10	6	-	4	-	x
2.2.	Командные действия	4	-	-	4	-	x
Раздел 3. Настольный теннис							
3.1.	Индивидуальные действия	4	-	-	4	-	x
3.2.	Командные действия	2	-	-	2	-	x
Раздел 4. Лыжная подготовка							
4.1.	Техника ходов	2	-	-	2	-	x
4.2.	Техника поворотов. Техника подъемов.	2	-	-	2	-	x
Раздел 5. Волейбол							
5.1.	Техника нападения	8	-	-	8	-	x
5.2.	Техника защиты	8	-	-	8	-	x
Раздел 6. Мини-футбол							
6.1.	Техника остановки мяча	4	-	-	4	-	x
6.2.	Техника удара по мячу	2	-	-	2	-	x
	Контроль	-	x	x	x	x	x
	Общая трудоемкость	72	8	-	48	16	-

Заочная форма обучения

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

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

4. Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку

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

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

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

- универсальные компетенции (УК) от 5 до 15%;
- общепрофессиональные компетенции (ОПК) от 15 до 50 %;
- профессиональные компетенции (ПК) от 20 до 80%.

4.1. Содержание дисциплины

Раздел 1.Лёгкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах. Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега по дистанции. Преодоления препятствий. Дыхание. Кросс 1000,2000,3000 метров. Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс.

Раздел 2. Баскетбол

Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в защите.

Раздел 3. Настольный теннис

Обучение технике игры: стойки, перемещения, хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)

Раздел 4. Лыжная подготовка

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

Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и спусков.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения)

Раздел 5. Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра

Раздел 6. Мини-футбол

Начало игры с центра поля. Проведение штрафного, свободного, углового, вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча.

Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.

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

4.2. Содержание лекций

Очная форма обучения

№ п/п	Краткое содержание лекции	Кол-во часов	Практическая подготовка
1.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к одежде и обуви. Причины спортивных травм. Предупреждение травматизма.	2	+
2.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Характеристика двух или трех, форм самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Принципы организации самостоятельных занятий	4	+
3.	Физическая подготовка баскетболистов. Укрепление здоровья, Воспитание основных физических качеств, повышение уровня общей работоспособности, совершенствование жизненно важных навыков и умений. Повышение функциональных возможностей обеспечивающих успешность соревновательной деятельности, воспитание специальных физических способностей, достижение спортивной формы.	2	+
	Итого	8	10%

Заочная форма обучения

№ п/п	Краткое содержание лекции	Кол-во часов	Практическая подготовка
1.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к одежде и обуви. Причины спортивных травм. Предупреждение травматизма.	2	+
2.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Характеристика двух или трех, форм самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Принципы организации самостоятельных занятий	2	+
	Итого	4	10%

4.3. Содержание лабораторных занятий

Очная и заочная форма обучения

Не предусмотрено

4.4. Содержание практических занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических занятий	Количество часов	Практическая подготовка
1	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	2	+
2	Прыжки в длину с места. Сдача контрольных нормативов.	2	+
3	Метание мяча и гранаты.	2	+
4	Спортивные игры. Эстафеты. Сдача контрольных нормативов	2	+
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение – два шага – бросок.	2	+
6	Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое.	2	+
7	Броски в корзину. Техника игры в защите	2	+
8	ОРУ. Учебная игра.	2	+
9	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)	2	+
10	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	2	+
11	Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство	2	+
12	Основа техники передвижения на лыжах. Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	2	+
13	Одновременный одношажный ход, двушажный ход. Повороты, торможения.	2	+
14	Волейбол, техника верхней передачи.	2	+
15	Волейбол, техника нижней передачи.	2	+
16	Волейбол, техника верхней подачи.	2	+
17	Волейбол, техника нападающего удара.	2	+
18	ОРУ, техника блока нападающего удара	2	+
19	Техника приёма нападающего удара	2	+
20	Техника нападающего удара и блокирования.	2	+
21	Учебная игра. Сдача контрольных нормативов	2	+

22	Мини-футбол. Техника передачи мяча	2	+
23	Мини-футбол, техника остановки мяча, ногой, бедром, грудью.	2	+
24	Мини-футбол, техника удара по мячу внутренней, внешней стороной стопы, подъёмом, с пальца.	2	+
		48	90 %

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических занятий	Количество часов	Практическая подготовка
1	Бег на короткие дистанции.	2	+
2	Прыжки в длину с места. Сдача контрольных нормативов.	2	+
3	Броски в корзину. Техника игры в защите	2	+
4	Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое.	2	+
		8	

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	16	56
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-
Итого	16	56

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.	-	16

	Техника защиты. Финты и сочетания приемов		
3.	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. 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
	Итого	-	56

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

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

1. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания к проведению практических занятий для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность Производственный ветеринарно-санитарный контроль, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - очная / Сост. Улитин Е.В., Валиева Ш.С. – Троицк: ФГБОУ ВО Южно -Уральский ГАУ, 2023. - 21 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=8441>

2. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания к проведению практических занятий для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность Производственный ветеринарно-санитарный контроль, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - заочная / Сост. Улитин Е.В., Валиева Ш.С. – Троицк: ФГБОУ ВО Южно -Уральский ГАУ, 2023. - 12 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=8441>

3. Улитин Е.В., Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность Производственный ветеринарно-санитарный контроль, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - заочная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. - 14 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=8441>

4. Улитин Е.В., Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность Производственный ветеринарно-санитарный контроль, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - очная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. - 8 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=8441>

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

1.1 Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107383> (дата обращения: 17.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.»

1.2 Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 106 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 17.04.2023). — ISBN 978-5-4499-0718-9. — Текст : электронный.

1.3 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: 17.04.2023). — Библиогр.: с. 608-609. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный.

1.4 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: 17.04.2023). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный.

Дополнительная литература

1.5 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: 17.04.2023). — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст : электронный.

1.6 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: 17.04.2023). — Библиогр.: с. 112. — ISBN 978-5-9275-0896-9. — Текст : электронный.

1.7 Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова; В.В. Варинин - 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: 17.04.2023). — 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://юургау.рф>
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 на кафедре Педагогика и социально-экономических дисциплин, в научной библиотеке, в локальной сети и на сайте ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания к проведению практических занятий для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность Производственный ветеринар-

но-санитарный контроль, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - очная / Сост. Улитин Е.В., Валиева Ш.С. – Троицк: ФГБОУ ВО Южно -Уральский ГАУ, 2023. - 21 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=8441>

2. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания к проведению практических занятий для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность Производственный ветеринарно-санитарный контроль, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - заочная / Сост. Улитин Е.В., Валиева Ш.С. – Троицк: ФГБОУ ВО Южно -Уральский ГАУ, 2023. - 12 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=8441>

3. Улитин Е.В., Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность Производственный ветеринарно-санитарный контроль, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - заочная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. - 14 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=8441>

4. Улитин Е.В., Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность Производственный ветеринарно-санитарный контроль, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - очная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. - 8 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=8441>

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:

1. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com/>.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>.
3. «Техэксперт: Базовые нормативные документы»
4. Электронный каталог Научной библиотеки - <https://sursau.ru/about/library/contacts.php>.

Программное обеспечение общего назначения:

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Офисный пакет Microsoft Office.
3. Программный комплекс для тестирования знаний MyTestXPro 11.0.
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. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № II .
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- Игровой спортивный зал для проведения практических занятий № 117;

- Тренажерный зал для женщин для проведения практических занятий № 117 А;
 - Тренажерный зал для проведения практических занятий № 027;
 - Зал борьбы № 044 для проведения практических занятий.
3. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (тренажерная, душевая) № 036, № 040.

Перечень оборудования и технических средств обучения

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

Прочие средства обучения

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации
обучающихся

СОДЕРЖАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины	18
2	Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	19
3	Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП	20
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	21
4.1	Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки	21
	4.1.1 Тестирование	21
	4.1.2 Тесты профессионально-прикладной физической подготовки	29
4.2	Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	31
	4.2.1 Зачет	31

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		
	знания	умения	навыки
ИД-1УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализовывает траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся должен знать: как управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни - (Б1.О. 36 УК-6 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни - (Б1.О. 36 УК-6 – У.1)	Обучающийся должен владеть: своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни - (Б1.О. 36 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		
	знания	умения	навыки
ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - (Б1.О. 36 УК-7 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - (Б1.О. 36 УК-7 – У.1)	Обучающийся должен владеть: навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - (Б1.О. 36 УК-7 – Н.1)

2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.36 УК-6 - 3.1	Обучающийся не знает способы управления своим временем, не может выстроить траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение учебного процесса	Обучающийся слабо знает способы управления своим временем, не может выстроить траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение учебного процесса	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами способы управления своим временем, может выстроить траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение учебного процесса	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности способы управления своим временем, может выстроить траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение учебного процесса
Б1.О.36-УК-6 У.1	Обучающийся слабо умеет пользоваться способами управления своим временем, не может выстроить траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение учебного процесса	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями правильно пользоваться способами управления своим временем, не может выстроить траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение учебного процесса	Обучающийся умеет правильно пользоваться способами управления своим временем, с небольшими неточностями может выстроить траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение учебного процесса	Обучающийся умеет правильно пользоваться способами управления своим временем, с точностью может выстроить траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение учебного процесса
Б1.О.36 УК-6 - Н.1	Обучающийся слабо владеет навыками управления своим временем, не может выстроить траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение учебного процесса	Обучающийся владеет навыками управления своим временем, не может выстроить траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение учебного процесса	Обучающийся владеет навыками управления своим временем, с небольшими неточностями может выстроить траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение учебного процесса	Обучающийся свободно владеет навыками управления своим временем, с точностью может выстроить траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение учебного процесса

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.36 УК-7 - 3.1	Обучающийся не знает теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, пра-	Обучающийся слабо знает теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре,	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности теорию и методику самостоятельных занятий по физической куль-

	вила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	туре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Б1.О.36- УК-7 - У.1	Обучающийся слабо умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся слабо умеет 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 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 слабо 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, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины

1. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания к проведению практических занятий для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность Производственный ветеринарно-санитарный контроль, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - очная / Сост. Улитин Е.В., Валиева Ш.С. – Троицк: ФГБОУ ВО Южно -Уральский ГАУ, 2023. - 19 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=8441>

2. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания к проведению практических занятий для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность Производственный ветеринарно-санитарный контроль, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - заочная / Сост. Улитин Е.В., Валиева Ш.С. – Троицк: ФГБОУ ВО Южно -Уральский ГАУ, 2023. - 11 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=8441>

3. Улитин Е.В., Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность Производственный ветеринарно-санитарный контроль, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - заочная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. - 16 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=8441>

4. Улитин Е.В., Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность Производственный ветеринарно-санитарный контроль, уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения - очная / сост. Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский ГАУ, 2023. - 8 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=8441>

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

В данном разделе представлены методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих *базовый этап* формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт», приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

4.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.1.1 Тестирование

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

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

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

1. Легкая атлетика

- 1. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?**
 - a. Растягивающие
 - b. Силовые
 - c. Аэробные
 - d. Анаэробные
- 2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?**
 - a. Силовые
 - b. Координационные
 - c. Растягивающие
 - d. Дыхательные
- 3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?**
 - a. Общая
 - b. Специальная
 - c. Силовая
 - d. Скоростная
- 4. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...**
 - a. Прямое, короткое, прерывистое
 - b. Непрерывное, длительное
 - c. Смешанное
 - d. Линейное, ступенчатое, волнообразное
- 5. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?**
 - a. Выполняемых с максимальной скоростью
 - b. Выполняемых с минимальной скоростью
 - c. Упражнений на силу
 - d. Аэробных упражнений
- 6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?**
 - a. Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)
 - b. Длина мышечного волокна не меняется
 - c. Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)
 - d. Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается
- 7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?**
 - a. Скоростная
 - b. Силовая
 - c. Гибкость
 - d. Общая выносливость
- 8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?**
 - a. Сознание
 - b. Трудолюбие
 - c. Активность
 - d. Доступность
- 9. Что не относится к физическим способностям?**
 - a. Сила
 - b. Выносливость

- c. Гибкость
 - d. Сила воли
- 10. Укажите принципы применения физических упражнений ...**
- a. Все перечисленные
 - b. Рациональное распределение во времени
 - c. Доступность и прогрессирование
 - d. Сознание и активность
- 11. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями**
- a. На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
 - b. Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
 - c. Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
 - d. На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
- 12. Выберите правильное понятие общей выносливости**
- a. Это способность противостоять специфическому утомлению
 - b. Это способность противостоять неспецифическому утомлению
 - c. Это способность противостоять действию специфических факторов
 - d. Это способность противостоять действию неспецифических факторов
- 13. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?**
- a. Активизируются обменные процессы
 - b. Развивается выносливость
 - c. Увеличивается жизненная емкость легких
 - d. Снижается частота сердечных сокращений
- 14. Укажите физические способности человека ...**
- a. Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
 - b. Утомительные, расслабляющие
 - c. Стимулирующие, коммуникативные, планирующие
 - d. Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость
- 15. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?**
- a. Аэробные
 - b. Силовые
 - c. Растягивающие
 - d. Анаэробные

2. Баскетбол

- 16. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий**
- a. Координационные
 - b. Силовые
 - c. Скоростные
 - d. Выносливость
- 17. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?**
- a. Ходьба
 - b. Шпагат
 - c. Метание
 - d. Стрельба из лука
- 18. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?**
- a. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
 - b. С помощью упражнений аэробных
 - c. Упражнения смешанного типа
 - d. С помощью координационных упражнений
- 19. К положительным эффектам занятия бегом не относится?**

- a. Улучшается кислородоснабжение мозга
 - b. Появляется ощущение эйфории
 - c. Появляется одышка
 - d. Улучшается микроциркуляция крови
- 20. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?**
- a. 11-12 лет
 - b. 13-15 лет
 - c. 16-18 лет
 - d. 5-7 лет
- 21. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...**
- a. Белковый компонент
 - b. Углеводный компонент
 - c. Водородный компонент
 - d. Жировой компонент
- 22. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...**
- a. Гибкость
 - b. Выносливость
 - c. Сила
 - d. Скорость
- 23. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...**
- a. Анаэробный режим
 - b. Абсолютный режим
 - c. Режим аэробный
 - d. Относительный режим
- 24. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...**
- a. Углеводы
 - b. Витамины
 - c. Жиры
 - d. Продукты повышенной биологической ценности
- 25. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...**
- a. Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
 - b. Мясо, рыба, яйца
 - c. Овощи, фрукты, молоко
 - d. Сахар, крупы, картофель
- 26. Выберите правильное формирование закона равновесия**
- a. Приход энергии
 - b. Затраты энергии
 - c. Баланс энергии
 - d. Приход и затрат энергии
- 27. Комплексная система упражнений с нагрузкой называется?**
- a. Йога
 - b. Бодибилдинг
 - c. Фен-шуй
 - d. Оригами
- 28. Релаксация это?**
- a. Напряжение
 - b. Расслабление
 - c. Болезнь
 - d. Выносливость

3. Настольный теннис

29. Физические упражнения — это?

- a. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
- b. Занятия спортом
- c. Выполнение упражнений с максимальным усилием
- d. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол

30. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?

- a. 5-7 лет
- b. 7-9 лет
- c. 10-12 лет
- d. 15-16 лет

31. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

- a. Повышают силовые способности
- b. Увеличивают количество жировой ткани
- c. Улучшают потребление организмом кислорода
- d. Увеличивают эффективность работы сердца

32. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

- a. Техника передвижения
- b. Скорость передвижения
- c. Время пребывания на дистанции
- d. Подбор правильной обуви

33. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

- a. не менее 30 минут
- b. более 5 часов
- c. не более 10 минут
- d. не более 30 минут

34. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

- a. 120-140 шагов в минуту
- b. Свыше 140
- c. Не более 80 шагов в минуту
- d. 80-100 шагов в минуту

35. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- a. 4 часа
- b. 2 часа
- c. 1 час
- d. 10 минут

36. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи

- a. Воспитание спортсменов массовых разрядов
- b. Воспитание спортсменов высших разрядов
- c. Укрепление здоровья
- d. Гармоничное развитие личности

37. Каковы задачи мышечной релаксации?

- a. Увеличение длины мышечных волокон
- b. Увеличение толщины мышечных волокон
- c. Выведение продуктов распада из работавших мышц
- d. Снятие напряжения

38. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

- a. Развитие силы
- b. Развитие выносливости
- c. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

- d. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
- 39. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?**
- Основная
 - Подготовительная
 - Заключительная
 - Все перечисленные
- 40. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?**
- Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
 - Произвольное расслабление отдельных мышц
 - Удары по напряженной мышце
 - Статическое напряжение
- 41. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?**
- Снижает активность физического состояния
 - Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 - Повышает работоспособность
 - Ухудшает настроение
- 42. Как правильно дышать при выполнении упражнений?**
- Задерживать дыхание
 - Не обращать внимания на дыхание
 - Ритмично
 - Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
- 43. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?**
- Сколько захочется
 - 2-4 раза
 - Более 20-30 раз
 - Не менее 8-12 раз
- 44. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?**
- Упражнения для спины и брюшного пресса
 - Упражнения на гибкость
 - Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
 - Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- 45. Назовите основные принципы "Волевой гимнастики"**
- Ни о чем не думать
 - Повторять упражнение всего 2 раза
 - Сознательно напрягать соответствующие мышцы
 - Имитировать преодоление того или иного сопротивления
- 46. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку**
- Упражнения для развития гибкости
 - Упражнения для развития качества силы
 - Упражнения для мышц ног
 - Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
- 47. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**
- Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
 - Поднимание ног и таза лежа на спине
 - Прыжки
 - Подтягивание в висе на перекладине
- 48. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**
- Поднимание ног и таза лежа на спине
 - Повороты и наклоны туловища
 - Отжимания
 - Подтягивание в висе на перекладине

- 49. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног**
- Прыжки, приседания
 - Сгибание и разгибание ног
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - Подтягивание в висячем положении
- 50. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила**
- Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
 - Стараться не двигаться в течение нескольких часов
 - Сидеть неподвижно не более 20 минут
 - Держать спину и шею ровно
- 51. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?**
- Средством развития физических качеств
 - Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
 - Средством повышения работоспособности
 - Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
- 52. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?**
- Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
 - Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
 - Ничего не делать
 - Подвинуть ближе монитор компьютера
- 53. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле**
- Держать верхнюю часть спины и шею прямо
 - Чаще менять положение ног
 - Сидеть, закинув ногу за ногу
 - Сидеть долго в одном положении
- 54. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой**
- +30С, в дальнейшем повышая температуру воды
 - +50С, в дальнейшем снижая температуру воды
 - +50С, в дальнейшем повышая температуру воды
 - +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

4. Волейбол

- 55. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?**
- День недели
 - Время суток
 - Температура воздуха
 - Влажность
- 56. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?**
- Закаливать организм следует:**
- В зависимости от режима дня
 - От 2 до 5 раз в год
 - Без длительных перерывов
 - Круглогодично
- 57. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:**
- Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
 - Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
 - Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
 - Воздушные ванны, обтирание, обливание
- 58. Назовите виды воздушных ванн:**

- a. Горячие
 - b. Индифферентные
 - c. Ледяные
 - d. Летние
- 59. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи**
- a. Воспитание спортсменов массовых разрядов
 - b. Воспитание спортсменов высших разрядов
 - c. Укрепление здоровья
 - d. Гармоничное развитие личности
- 60. Каковы задачи мышечной релаксации?**
- a. Увеличение длины мышечных волокон
 - b. Увеличение толщины мышечных волокон
 - c. Выведение продуктов распада из работавших мышц
 - d. Снятие напряжения
- 61. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?**
- a. Развитие силы
 - b. Развитие выносливости
 - c. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
 - d. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
- 62. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?**
- a. Основная
 - b. Подготовительная
 - c. Заключительная
 - d. Дополнительная
- 63. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?**
- a. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
 - b. Произвольное расслабление отдельных мышц
 - c. Удары по напряженной мышце
 - d. Статическое напряжение
- 64. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?**
- a. Снижает активность физического состояния
 - b. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 - c. Повышает работоспособность
 - d. Ухудшает настроение
- 65. Как правильно дышать при выполнении упражнений?**
- a. Задерживать дыхание
 - b. Не обращать внимания на дыхание
 - c. Ритмично
 - d. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
- 66. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?**
- a. Сколько захочется
 - b. 2-4 раза
 - c. Более 20-30 раз
 - d. Не менее 8-12 раз
- 67. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?**
- a. Упражнения для спины и брюшного пресса
 - b. Упражнения на гибкость
 - c. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
 - d. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- 68. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»**
- a. Ни о чем не думать

- b. Повторять упражнение всего 2 раза
 - c. Сознательно напрягать соответствующие мышцы
 - d. Имитировать преодоление того или иного сопротивления
- 69. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку**
- a. Упражнения для развития гибкости
 - b. Упражнения для развития качества силы
 - c. Упражнения для мышц ног
 - d. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
- 70. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**
- a. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
 - b. Поднимание ног и таза лежа на спине
 - c. Прыжки
 - d. Подтягивание в висе на перекладине
- 71. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**
- a. Поднимание ног и таза лежа на спине
 - b. Повороты и наклоны туловища
 - c. Отжимания
 - d. Подтягивание в висе на перекладине
- 72. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног**
- a. Прыжки
 - b. Приседания
 - c. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - d. Подтягивание в висе
- 73. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила**
- a. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
 - b. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
 - c. Сидеть неподвижно не более 20 минут
 - d. держать спину и шею ровно
- 74. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?**
- a. Средством развития физических качеств
 - b. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
 - c. Средством повышения работоспособности
 - d. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
- 75. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...**
- a. Анаэробный режим
 - b. Абсолютный режим
 - c. Режим аэробный
 - d. Относительный режим

4.1.2. Тесты профессионально-прикладной физической подготовки

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

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

№	Критерии оценивания
---	---------------------

	Женщины	Шкала (баллы)			
		5(отл.)	4(хор.)	3(удовл.)	2(неуд.)
1.	В виси на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90 ⁰ (кол-во раз)	20-26	16-24	14-18	6-10
2.	Лёжа на бёдрах на скамейке, сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)	35-40	30-35	25-30	15-20
3.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+6
4.	Подтягивание из 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
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	150
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г.(м)	21	17	14	10
8.	Бег на 100 метров (с.)	16,4	17,4	17,8	18,8
9.	Бег на 2км (мин.,с.)	10,50	12,30	13,10	14.10
10.	Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)	7.7-7.3	7.8-7.4	8.0-7.6	10,0
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
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г.(м)	37	35	33	30
7.	Рывок гири 16 кг (количества раз)	40	30	20	15
8.	Бег на 100 метров (с.)	13,5	14,8	15,1	16,1
9.	Бег на 3 км (мин.,с.)	12,30	13,30	14,00	14,30
10.	Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)	6.4-6.0	6.6-6.2	7.0-6.6	7,7-7,0

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

4.2 Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет

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

Зачет проводится по окончании чтения лекций и выполнения практических занятий. Зачетным является последнее занятие по дисциплине. Зачет принимается преподавателем, проводившим практические занятия, или читающим лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

Присутствие на зачете преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной, воспитательной работе и молодежной политике, заместителя директора института по учебной работе не допускается.

Форма проведения зачета (*собеседование*) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

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

Обучающиеся при явке на зачет обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю.

Во время зачета обучающиеся могут пользоваться с разрешения ведущего преподавателя справочной и нормативной литературой, другими пособиями и техническими средствами.

Время подготовки ответа в устной форме при сдаче зачета должно составлять не менее 20 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа - не более 10 минут.

Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины.

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета в зачетную книжку выставляется в день проведения зачета в присутствии самого обучающегося. Преподаватели несут персональную ответственность за своевременность и точность внесения записей о результатах промежуточной аттестации в зачетно-экзаменационную ведомость и в зачетные книжки.

Если обучающийся явился на зачет и отказался от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в зачетно-экзаменационную ведомость ему выставляется оценка «не зачтено».

Неявка на зачет отмечается в зачетно-экзаменационной ведомости словами «не явился».

Нарушение дисциплины, списывание, использование обучающимися неразрешенных печатных и рукописных материалов, мобильных телефонов, коммуникаторов, планшетных компьютеров, ноутбуков и других видов личной коммуникационной и компьютерной техники во время зачета запрещено. В случае нарушения этого требования преподаватель обязан удалить обучающегося из аудитории и проставить ему в ведомости оценку «не зачтено».

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются приказом ректора Университета.

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

Допускается с разрешения деканата и досрочная сдача зачета с записью результатов в экзаменационный лист.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут сдавать зачеты в сроки, установленные индивидуальным учебным планом. Инвалиды и лица с ограниченными

возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Критерии оценки ответа обучающегося (табл.), а также форма его проведения доводятся до сведения студентов до начала зачета. Результат зачета объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи, затем выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	Знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, правильное решение задачи (допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержание вопроса, или погрешность непринципиального характера в ответе на вопросы). Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие показатели в ходе проведения текущего контроля и систематическая активная работа на занятиях
Оценка «не зачтено»	Пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы, не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие умения и навыки

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, могут сдавать зачет в межсессионный период в сроки, установленные индивидуальным учебным планом. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Перечень вопросов к зачету

1. Осуществление начального спортивного отбора для занятий легкой атлетикой
2. Особенности проведения занятий по легкой атлетике в помещении, на воздухе при низкой температуре
3. Анализ техники и методика обучения метанию гранаты. Типичные ошибки в технике и способы их исправления
4. Типовая схема обучения технике бега, прыжков, метаний
5. Основы техники метаний: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика
6. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
7. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
8. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?
9. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?
10. Какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?
11. Какие стойки существуют в настольном теннисе?
12. Где бить по мячу?
13. На что смотреть во время игры?
14. Опишите основную стойку лыжника.
15. Опишите экипировку лыжника
16. Как правильно преодолевать бугры и впадины при спусках?
17. Расскажите о способах подъема в гору.
18. Учет возрастных особенностей занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями
19. Учет особенностей телосложения занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями
20. Задачи и содержание занятий легкоатлетическими упражнениями в ВУЗе
21. Судейство соревнований по спортивной ходьбе и бегу (судейская бригада, правила судейства)
22. Средства и методы совершенствования координационных способностей у легкоатлетов

23. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?
24. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?
25. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?
26. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».
27. Что делать со второй неигровой рукой во время игры?
28. Как принимать подачу?
29. Когда атаковать в игре на счет?
30. Охарактеризуйте основные аспекты системы подготовки в настольном теннисе.
31. Расскажите об особенностях проявления и развития скоростных способностей в настольном теннисе.
32. Какие показатели нужно учитывать для определения физической нагрузки?
33. Двигательные навыки и их характерные черты.
34. Способы поворотов на лыжах, методика обучения.
35. Формы физического воспитания
36. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
37. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания
38. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
39. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы
40. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом
41. Функции дыхания
42. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движения
43. Значение мышечной релаксации
44. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
45. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
46. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
47. Развитие ловкости и координации движения.
48. Физическая подготовленность. Дать краткую характеристику основным физическим качествам.
49. Стойкость как волевое качество. Упражнение на стойкость
50. Оздоровительное закаливание.
51. Основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.
52. Основные закаливающие процедуры. Закаливание водой.
53. 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).
54. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки)
55. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать
56. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.
57. Оздоровительное закаливание
58. Быстрота как физическое качество. Рассказать о воспитании быстроты
59. Выносливость как физическое качество. Развитие выносливости
60. Профилактика травматизма при игре в футбол, волейбол.

Тестовые задания по дисциплине

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

- 1) Растягивающие

- 2) Силовые
- 3) Аэробные
- 4) Анаэробные

2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?

- 1) Силовые
- 2) Координационные
- 3) Растягивающие
- 4) Дыхательные

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

- 1) Общая
- 2) Специальная
- 3) Силовая
- 4) Скоростная

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

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

5. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?

- 1) Выполняемых с максимальной скоростью
- 2) Выполняемых с минимальной скоростью
- 3) Упражнений на силу
- 4) Аэробных упражнений

6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?

- 1) Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)
- 2) Длина мышечного волокна не меняется
- 3) Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)
- 4) Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается

7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

- 1) Скоростная
- 2) Силовая
- 3) Гибкость
- 4) Общая выносливость

8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

- 1) Сознание
- 2) Трудолюбие
- 3) Активность
- 4) Доступность

9. Что не относится к физическим способностям?

- 1) Сила
- 2) Выносливость
- 3) Гибкость
- 4) Сила воли

10. Укажите принципы применения физических упражнений ...

- 1) Все перечисленные
- 2) Рациональное распределение во времени
- 3) Доступность и прогрессирующее
- 4) Сознание и активность

11. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями

- 1) На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
- 2) Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
- 3) Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
- 4) На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые

12. Выберите правильное понятие общей выносливости

- 1) Это способность противостоять специфическому утомлению
- 2) Это способность противостоять неспецифическому утомлению
- 3) Это способность противостоять действию специфических факторов
- 4) Это способность противостоять действию неспецифических факторов

13. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?

- 1) Активизируются обменные процессы
- 2) Развивается выносливость
- 3) Увеличивается жизненная емкость легких
- 4) Снижается частота сердечных сокращений

14. Укажите физические способности человека ...

- 1) Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
- 2) Утомительные, расслабляющие
- 3) Стимулирующие, коммуникативные, планирующие
- 4) Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость

15. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?

- 1) Аэробные
- 2) Силовые
- 3) Растягивающие
- 4) Анаэробные

16. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий

- 1) Координационные
- 2) Силовые
- 3) Скоростные
- 4) Выносливость

17. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

- 1) Ходьба
- 2) Шпагат
- 3) Метание
- 4) Стрельба из лука

18. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?

- 1) Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью

- 2) С помощью упражнений аэробных
- 3) Упражнения смешанного типа
- 4) С помощью координационных упражнений

19. К положительным эффектам занятия бегом не относится?

- 1) Улучшается кислородоснабжение мозга
- 2) Появляется ощущение эйфории
- 3) Появляется одышка
- 4) Улучшается микроциркуляция крови

20. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?

- 1) 11-12 лет
- 2) 13-15 лет
- 3) 16-18 лет
- 4) 5-7 лет

21. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...

- 1) Белковый компонент
- 2) Углеводный компонент
- 3) Водородный компонент
- 4) Жировой компонент

22. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...

- 1) Гибкость
- 2) Выносливость
- 3) Сила
- 4) Скорость

23. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...

- 1) Анаэробный режим
- 2) Абсолютный режим
- 3) Режим аэробный
- 4) Относительный режим

24. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...

- e. Углеводы
- f. Витамины
- g. Жиры
- h. Продукты повышенной биологической ценности

25. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...

- 1) Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
- 2) Мясо, рыба, яйца
- 3) Овощи, фрукты, молоко
- 4) Сахар, крупы, картофель

26. Выберите правильное формирование закона равновесия

- 1) Приход энергии
- 2) Затраты энергии
- 3) Баланс энергии
- 4) Приход и затрат энергии

27. Комплексная система упражнений с нагрузкой называется?

- 1) Йога
- 2) Бодибилдинг
- 3) Фен-шуй
- 4) Оригами

28. Релаксация это?

- 1) Напряжение
- 2) Расслабление
- 3) Болезнь
- 4) Выносливость

29. Физические упражнения — это?

- 1) Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
- 2) Занятия спортом
- 3) Выполнение упражнений с максимальным усилием
- 4) Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол

30. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?

- 1) 5-7 лет
- 2) 7-9 лет
- 3) 10-12 лет
- 4) 15-16 лет

31. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

- 1) Повышают силовые способности
- 2) Увеличивают количество жировой ткани
- 3) Улучшают потребление организмом кислорода
- 4) Увеличивают эффективность работы сердца

32. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

- 1) Техника передвижения
- 2) Скорость передвижения
- 3) Время пребывания на дистанции
- 4) Подбор правильной обуви

33. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

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

34. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

- 1) 120-140 шагов в минуту
- 2) Свыше 140
- 3) Не более 80 шагов в минуту
- 4) 80-100 шагов в минуту

35. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- 1) 4 часа

- 2) 2 часа
- 3) 1 час
- 4) 10 минут

36. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи

- 1) Воспитание спортсменов массовых разрядов
- 2) Воспитание спортсменов высших разрядов
- 3) Укрепление здоровья
- 4) Гармоничное развитие личности

37. Каковы задачи мышечной релаксации?

- 1) Увеличение длины мышечных волокон
- 2) Увеличение толщины мышечных волокон
- 3) Выведение продуктов распада из работавших мышц
- 4) Снятие напряжения

38. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

- 1) Развитие силы
- 2) Развитие выносливости
- 3) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
- 4) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

39. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

- 1) Основная
- 2) Подготовительная
- 3) Заключительная
- 4) Все перечисленные

40. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

- 1) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
- 2) Произвольное расслабление отдельных мышц
- 3) Удары по напряженной мышце
- 4) Статическое напряжение

41. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

- 1) Снижает активность физического состояния
- 2) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
- 3) Повышает работоспособность
- 4) Ухудшает настроение

42. Как правильно дышать при выполнении упражнений?

- 1) Задерживать дыхание
- 2) Не обращать внимания на дыхание
- 3) Ритмично
- 4) Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

43. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

- 1) Сколько захочется
- 2) 2-4 раза
- 3) Более 20-30 раз
- 4) Не менее 8-12 раз

44. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

- 1) Упражнения для спины и брюшного пресса
- 2) Упражнения на гибкость
- 3) Упражнения типа «подтягивания», дыхательные упражнения
- 4) Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

45. Назовите основные принципы "Волевой гимнастики"

- 1) Ни о чем не думать
- 2) Повторять упражнение всего 2 раза
- 3) Сознательно напрягать соответствующие мышцы
- 4) Имитировать преодоление того или иного сопротивления

46. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

- 1) Упражнения для развития гибкости
- 2) Упражнения для развития качества силы
- 3) Упражнения для мышц ног
- 4) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

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

- 1) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
- 2) Поднимание ног и таза лежа на спине
- 3) Прыжки
- 4) Подтягивание в висячем положении на перекладине

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

- 1) Поднимание ног и таза лежа на спине
- 2) Повороты и наклоны туловища
- 3) Отжимания
- 4) Подтягивание в висячем положении на перекладине

49. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

- 1) Прыжки, приседания
- 2) Сгибание и разгибание ног
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 4) Подтягивание в висячем положении

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

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

51. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

- 1) Средством развития физических качеств
- 2) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
- 3) Средством повышения работоспособности
- 4) Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

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

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

53. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

- 1) Держать верхнюю часть спины и шею прямо
- 2) Чаще менять положение ног
- 3) Сидеть, закинув ногу за ногу
- 4) Сидеть долго в одном положении

54. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

- 1) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды
- 2) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды
- 3) +50С, в дальнейшем повышая температуру воды
- 4) +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

55. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

- 1) День недели
- 2) Время суток
- 3) Температура воздуха
- 4) Влажность

56. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

- 1) В зависимости от режима дня
- 2) От 2 до 5 раз в год
- 3) Без длительных перерывов
- 4) Круглогодично

57. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

- 1) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
- 2) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
- 3) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
- 4) Воздушные ванны, обтирание, обливание

58 Назовите виды воздушных ванн:

- 1) Горячие
- 2) Индифферентные
- 3) Ледяные
- 4) Летние

59. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи

- 1) Воспитание спортсменов массовых разрядов
- 2) Воспитание спортсменов высших разрядов
- 3) Укрепление здоровья
- 4) Гармоничное развитие личности

60. Каковы задачи мышечной релаксации?

- 1) Увеличение длины мышечных волокон

- 2) Увеличение толщины мышечных волокон
- 3) Выведение продуктов распада из работавших мышц
- 4) Снятие напряжения

61. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

- 1) Развитие силы
- 2) Развитие выносливости
- 3) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
- 4) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

62. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

- 1) Основная
- 2) Подготовительная
- 3) Заключительная
- 4) Дополнительная

63. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

- 1) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
- 2) Произвольное расслабление отдельных мышц
- 3) Удары по напряженной мышце
- 4) Статическое напряжение

64. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

- 1) Снижает активность физического состояния
- 2) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
- 3) Повышает работоспособность
- 4) Ухудшает настроение

65. Как правильно дышать при выполнении упражнений?

- 1) Задерживать дыхание
- 2) Не обращать внимания на дыхание
- 3) Ритмично
- 4) Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

66. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

- 1) Сколько захочется
- 2) 2-4 раза
- 3) Более 20-30 раз
- 4) Не менее 8-12 раз

67. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

- 1) Упражнения для спины и брюшного пресса
- 2) Упражнения на гибкость
- 3) Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
- 4) Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

68. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

- 1) Ни о чем не думать
- 2) Повторять упражнение всего 2 раза
- 3) Сознательно напрягать соответствующие мышцы
- 4) Имитировать преодоление того или иного сопротивления

69. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

- 1) Упражнения для развития гибкости
- 2) Упражнения для развития качества силы
- 3) Упражнения для мышц ног
- 4) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

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

- 1) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
- 2) Поднимание ног и таза лежа на спине
- 3) Прыжки
- 4) Подтягивание в висе на перекладине

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

- 1) Поднимание ног и таза лежа на спине
- 2) Повороты и наклоны туловища
- 3) Отжимания
- 4) Подтягивание в висе на перекладине

72. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

- 1) Прыжки
- 2) Приседания
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 4) Подтягивание в висе

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

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

74. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

- 1) Средством развития физических качеств
- 2) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
- 3) Средством повышения работоспособности
- 4) Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

75. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...

- 1) Анаэробный режим
- 2) Абсолютный режим
- 3) Режим аэробный
- 4) Относительный режим

76. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?

- 1) Растягивающие
- 2) Силовые
- 3) Аэробные
- 4) Анаэробные

77. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?

- 1) Силовые
- 2) Координационные
- 3) Растягивающие
- 4) Дыхательные

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

- 1) Общая
- 2) Специальная
- 3) Силовая
- 4) Скоростная

79. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...

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

80. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?

- 1) Выполняемых с максимальной скоростью
- 2) Выполняемых с минимальной скоростью
- 3) Упражнений на силу
- 4) Аэробных упражнений

81. Что значит «покладистый режим работы мышц»?

- 1) Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)
- 2) Длина мышечного волокна не меняется
- 3) Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)
- 4) Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается

82. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

- 1) Скоростная
- 2) Силовая
- 3) Гибкость
- 4) Общая выносливость

83. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

- 1) Сознание
- 2) Трудолюбие
- 3) Активность
- 4) Доступность

84. Что не относится к физическим способностям?

- 1) Сила
- 2) Выносливость
- 3) Гибкость
- 4) Сила воли

85. Укажите принципы применения физических упражнений ...

- 1) Все перечисленные
- 2) Рациональное распределение во времени
- 3) Доступность и прогрессирование

- 4) Сознание и активность

86. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий

- 1) Координационные
- 2) Силовые
- 3) Скоростные
- 4) Выносливость

87. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

- 1) Ходьба
- 2) Шпагат
- 3) Метание
- 4) Стрельба из лука

88. 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

89. К положительным эффектам занятия бегом НЕ относится?

- 1) Улучшается кислородоснабжение мозга
- 2) Появляется ощущение эйфории
- 3) Появляется одышка
- 4) Улучшается микроциркуляция крови

90. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?

- 1) 11-12 лет
- 2) 13-15 лет
- 3) 16-18 лет
- 4) 5-7 лет

91. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется

- 1) Белковый компонент
- 2) Углеводный компонент
- 3) Водородный компонент
- 4) Жировой компонент

92. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...

- 1) Гибкость
- 2) Выносливость
- 3) Сила
- 4) Скорость

93. 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

94. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...

- 1) Углеводы
- 2) Витамины
- 3) Жиры
- 4) Продукты повышенной биологической ценности

95. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...

- 1) Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
- 2) Мясо, рыба, яйца
- 3) Овощи, фрукты, молоко
- 4) Сахар, крупы, картофель

96. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- 1) физической культурой
- 2) физической подготовкой
- 3) физическим воспитанием
- 4) физическим образованием

97. Результатом физической подготовки являются:

- 1) физическое развитие индивидуума
- 2) физическое воспитание
- 3) физическая подготовленность
- 4) физическое совершенство

98. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

99. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения
- 2) показатели здоровья
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации

100. Физические упражнения это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- 4) виды двигательных действий, направленных на изменения форм разьяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств

