МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ научно-технологической ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

фЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ бюджетное ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«кОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Кафедра внутренних незаразных болезней, хирургии и акушерства

Утверждаю

Декан факультета ветеринарной

медицины и зоотехнии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Парамонова Н.Ю./

« 17 » мая 2019 г.

**Фонд**

**оценочных средств**

для студентов специальности 36.05.01 Ветеринария

направленность (профиль) «Ветеринарная фармация»,

«Болезни мелких домашних и экзотических животных»,

«Качество и безопасность продовольственного сырья и пищевых продуктов»

очной формы обучения

по дисциплине

**«Спортивные и подвижные игры»**

Караваево 2019

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, умений и уровня приобретенных компетенций студентов специальности 36.05.01 Ветеринария, направленность (профиль) «Ветеринарная фармация», «Болезни мелких домашних и экзотических животных», «Качество и безопасность продовольственного сырья и пищевых продуктов» с присвоением квалификации ветеринарный врач по дисциплине «Клиническая диагностика»

Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Якунин Ю.И./\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Токмакова О.Н./

«\_25\_» января 2019 г.

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры внутренних незаразных болезней, хирургии и акушерства

«07» мая 2019 г. протокол № 8

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Якунин Ю.И./

Согласовано:

Председатель методической комиссии факультета ветеринарной медицины и зоотехнии

к.б .н., доцент Горбунова Н.П.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_Горбунова Н.П./

«\_15 » мая 2019 г.

**Паспорт**

**фонда оценочных средств**

Специальность: 36.05.01 Ветеринария

Направленность (профиль): «Ветеринарная фармация», «Качество и безопасность продовольственного сырья и пищевых продуктов», «Болезни мелких домашних и экзотических животных»

Дисциплина: «**Спортивные и подвижные игры»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контролируемые дидактические единицы | Контролируемые компетенции  (или их части) | Кол-во тестовых заданий | Другие оценочные средства | |
| Вид | кол-во |
|  | 1. Теоретический раздел | | | | |
| 1 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья |  | 10 |  |  |
| 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |  | 10 |  |  |
| 4 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений |  | 10 |  |  |
| 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка |  | 10 |  |  |
|  | 1. Практический раздел | | | | |
| 6 | Физическая подготовка | УК-7 |  | Оценка техники выполнения физических упражнений | 8 |
| 7 | Легкая атлетика | УК-7 |  | Оценка техники выполнения легкоатлетических упражнений | 3 |
| 8 | Лыжная подготовка | УК-7 |  | Оценка техники лыжных ходов, спусков и подъёмов на лыжах | 3 |
| 9 | Баскетбол | УК-7 |  | Оценка техники элементов баскетбола | 6 |
| 10 | Волейбол | УК-7 |  | Оценка техники элементов  волейбола | 6 |
| 11 | Мини-футбол | УК-7 |  | Оценка техники элементов  футбола | 6 |
| 12 | Подвижные игры | УК-7 |  | Оценка проведения и организации подвижных игр | 6 |
| 14 | Настольный теннис | УК-7 |  | Оценка техники элементов настольного тенниса | 5 |
| 15 | Стрельба из пневматической винтовки | УК-7 |  | Оценка техники стрельбы | 2 |
|  | 1. Методико-практический раздел | | | |  |
| 16 | Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. | УК-7 |  | Опрос  Оценка проведения части занятия | 10  1 |
| 17 | Методика планирования самостоятельных занятий оздоровительной направленности | УК-7 |  | Опрос | 10 |
| 18 | Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств  Планирование основной части занятия | УК-7 |  | Опрос  Оценка проведения части занятия | 10  1 |
| 19 | Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния | УК-7 |  | Опрос | 10 |
| 20 | Методика круговой тренировки | УК-7 |  | Опрос | 5 |
| 20 | 1. Контрольный раздел | УК-7 |  | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности | 8 |
| Всего: | | | 40 |  | 112 |

1. **Комплекс тестовых заданий по теоретическому разделу**

**Контролируемые компетенции (или их части):**

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

По итогам изучения раздела студент должен

**- знать:** сущность понятий «Физическая культура личности», «Спорт», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья; влияние здоровья и работоспособности человека на его интегрированность в современное общество; методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности

**1.1 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Что является наиболее верным при определении понятия «здоровье человека»?**

+отсутствие болезней, в сочетании с состоянием полного физического, психического, социального благополучия

состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение

потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

**Здоровый образ жизни, это –**

тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность

+типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях укрепляющих адаптивные возможности организма

**Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?**

рождаемость

средняя продолжительность жизни

+работоспособность

прирост населения

**Что из перечисленного не соответствует правилам рационального питания?**

пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма

пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов

+пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве

пища должна быть доброкачественной

**Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?**

режим труда и отдыха, организация сна

режим питания, организация двигательной активности

профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований

+низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни

**Какова последовательность процедур закаливания?**

+воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевние

обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание

моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание

воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание

**К качественным характеристикам здоровья не относится:**

абсолютно здоров

практически здоров

не здоров

+ослаблен

**Количественным критерием здоровья принято считать величину:**

+максимального потребления кислорода (МПК)

частоту сердечных сокращений (ЧСС)

минутный объем крови (МОК)

ударный объем крови (УОК)

**Какой из ниже перечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье?**

+образ жизни

генетика человека

внешняя среда

уровень здравоохранения

**Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:**

удаление внешних причин негативного воздействия на организм

+укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний

борьба с негативным воздействием окружающей среды

лечебно-профилактические мероприятия

**1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на подборе физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма, это принцип:**

постепенности

+индивидуализации

систематичности

активности

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на осмысленном отношении к физической культуре, стремлении к физическому совершенствованию, это принцип:**

индивидуализации

+сознательности и активности

адекватности

динамичности

**Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать для самостоятельных занятий?**

ускоренная ходьба и бег

волейбол

футбол

+тяжёлая атлетика

**К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями не относится:**

утренняя гимнастика

занятия избранным видом спорта (бег, плавание, лыжные гонки и т.д.)

+закаливающие процедуры

тренировочные занятия комплексной направленности

**К «малым формам» занятий физической культурой в режиме дня относится всё, кроме:**

утренняя гимнастика

физкультурная пауза

+атлетическая подготовка

физкультминутка

**Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в самостоятельной тренировке?**

быстрота, сила и координационные возможности

максимальная произвольная и взрывная сила

выносливость, сила и ловкость

+общая выносливость, силовая выносливость и гибкость

**Дефицит активной гибкости определяется:**

временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии

+показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкости

показателем суммы общей и специальной гибкости

степенью напряжения растягиваемой мышечной ткани

**Оптимальный тренировочный эффект у лиц 20-40 лет без заболеваний сердечно-сосудистой системы достигается при ходьбе со скоростью:**

3-4 км/ч

+4-5 км/ч

5-6 км/ч

6-8 км/ч

**Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих факторов. Верно все, кроме:**

увеличение количества повторений

увеличение амплитуды движений

+увеличение интервалов отдыха

увеличение темпа выполнений упражнений

**Понятие «рекреативные виды физической культуры» означает:**

+средства активного отдыха

средства поддержания необходимого уровня физической подготовленности

средства достижения результатов в профессиональном спорте

средства гармоничного развития физических качеств

* 1. **Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:**

врабатывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация –– прогрессивное снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – врабатывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности

врабатывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

+врабатывание – оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

**Для сравнения уровня достигнутых результатов в одном виде спорта и между различными видами спорта, используется:**

+единая спортивная классификация

единая спортивная тарификация

систематическое обследование физического развития

систематическое обследование уровня физической подготовленности

**При выборе вида спорта для индивидуальных занятий люди руководствуются следующими мотивами. Выберите неверное утверждение:**

укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения

повышение функциональных возможностей организма

+понижение объема двигательной активности

психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности

**К какой группе упражнений можно отнести бег, плавание, греблю?**

+циклические

ациклические

комбинированные, смешанные

сложно-координационные

**К какой группе упражнений можно отнести рывок и толчок штанги:**

циклические

+ациклические

комбинированные, смешанные

сложно-координационные

**К какой группе упражнений можно отнести упражнения с обручем в художественной гимнастике?**

циклические

ациклические

комбинированные, смешанные

+сложно-координационные

**Существует ли взаимосвязь между объемом и интенсивностью физической нагрузки?**

да, прямо пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки увеличивается

нет связи

+ обратно пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки снижается

взаимосвязь существует только в циклических упражнениях

**Основным специфическим средством спортивной тренировки является:**

развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств

имитационные упражнения

+физические упражнения (обще-подготовительные, специально- подготовительные, соревновательные)

гигиенические факторы (режим дня, питания и др.)

**Уровень развития физических качеств определяется:**

+ контрольными упражнениями (тестами)

индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку

спортивными результатами

антропометрическими измерениями

**Вид подготовки спортсмена, направленный на обучение рациональным двигательным действиям с оптимальными биомеханическими характеристиками – это:**

тактическая

теоретическая

физическая

+техническая

**1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Контролируемые компетенции (или их части):**

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

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:**

+специально направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности

подготовка спортсмена к профессиональной спортивной деятельности

физкультурные занятия в процессе профессиональной деятельности

волевая подготовка средствами физической культуры

**Производственная физическая культура (ПФК) – это:**

система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение здоровья студентов;

+система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной работоспособности

система использования производственных двигательных навыков в физкультурной практике

использование производственных и двигательных навыков в быту

**Формы проведения производственной физической культуры. Верно все, кроме:**

вводная гимнастика

физкультурная пауза

+веселые старты

физкультурная минутка

**Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме:**

секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта

самодеятельные занятия по прикладным видам спорта в спортивных группах вне вуза

урочные формы занятий с использованием элементов ППФП

+занятия в группах лечебной физической культуры

**Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме:**

ускорение профессионального обучения

обучение физическим упражнениям, сходным по биомеханическим характеристикам с трудовыми действиями

развитие физических качеств, значимых для будущей трудовой деятельности

+обучение жизненно н5еобходимым умениям и навыкам

**Факторы, определяющие содержание ППФП. Верно все, кроме:**

формы труда специалистов данного профиля

условия и характер труда

режим труда и динамика работоспособности

+удаленность места работы от места проживания

**Задачи производственной физической культуры. Верно все, кроме:**

профилактика влияния на организм неблагоприятных факторов труда

+активная спортивная подготовка

оптимальное включение в профессиональную деятельность

поддержание оптимального уровня работоспособности

**Зависимость подбора физических упражнений производственной физической культуры от характера труда. Верно все, кроме:**

с повышением физической нагрузки в процессе труда, она снижается в процессе занятий производственной физической культурой

с повышением нервно-эмоционального напряжения в процессе труда необходимо в производственную гимнастику включать упражнения на расслабление

при малоподвижном характере труда производственная ФК должна носить активный характер

+ подбор упражнений и нагрузки не зависит от вида профессиональной деятельности

**Профессионально-прикладные умения и навыки обеспечивают:**

+ безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ

противостояние условиям внешней среды

рациональную жизнедеятельность индивидуума

соблюдение установленных норм поведения в производственном коллективе

**Какой профессиональный навык является наименее важным для будущих специалистов АПК?**

+ умение кувыркаться и вращаться в различных плоскостях

управлять мото- и автотранспортом

уметь организовать свой быт в полевых условиях

способность к экстренной двигательной реакции с выбором

**Методика проведения тестирования по теоретическому разделу**

Тестирование проводится по каждой теме.

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры методики | Значение параметра |
| Предел длительности всего тестирования | 5 минут |
| Последовательность выбора тестовых заданий | Случайная |
| Предлагаемое количество тестовых заданий | 5 |

**Критерии оценки**

Максимальная оценка за тест - 3 балла

3 балла– тест выполнен без ошибок

2 балла – в тесте допущена одна ошибка

1 балл – в тесте допущено 2-3 ошибки

1. баллов – в тесте допущено 4 и более ошибок
2. **Практический раздел**

**Контролируемые компетенции (или их части):** УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В ходе изучения данного раздела студент должен продемонстрировать, что он

**умет:** использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;

**владеет:** навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Контрольные задания для оценки техники видов спорта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид спорта | Элементы техники |
| 1 | Физическая подготовка | Техника подтягивания на высокой (низкой) перекладине  Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа  Техника прыжка в длину с места  Техника поднимания туловища из положения лёжа на спине  Техника бега на короткие дистанции  Техника бега на средние и длинные дистанции |
| 2 | Легкая атлетика | Техника беговых и прыжковых упражнений  Техника высокого старта  Техника низкого старта, финиширование. |
|  | Лыжная подготовка | Техника классических лыжных ходов  Техника одновременного двушажного конькового хода  Техника спусков и подъёмов на лыжах |
| 3 | Баскетбол | Техника ловли и передачи мяча одной, двумя руками  Техника ведения мяча правой, левой рукой  Остановка после ведения мяча, повороты на месте  Техника броска мяча в корзину после ведения  Техника штрафного броска  Технические действия в защите и в нападении |
| 4 | Волейбол | Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками  Верхняя прямая подача  Прием мяча после подачи  Атакующий удар  Блокирование  Технические действия в защите и в нападении |
| 5 | Футбол | Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом  Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой  Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы  Выполнение свободного удара  Выполнение штрафного удара  Технические действия в защите и в нападении |
| 6 | Подвижные игры | Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой  Подвижные игры в занятиях баскетболом  Подвижные игры для развития быстроты  Подвижные игры для развития силы  Подвижные игры для развития координированности  Подвижные игры в занятиях волейболом  Игры-эстафеты |
| 8 | Настольный теннис | Игровые стойки, перемещения, способы хвата ракетки  Подача, приём подач  «Подрезка» справа, слева  Игра «откидной» ракеткой  Техника игры в атаке и в защите |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки | Изготовка сидя, стоя; прицеливание, задержка дыхания, нажатие спускового крючка  Стрельба на «кучность» |

**Критерии оценки техники выполнения элементов вида спорта**

**3 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, техника стабильна

**2 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, но техника нестабильна (появляются незначительные технические ошибки при неоднократном выполнении технического элемента)

**1 балл** – технический элемент выполняется с незначительными ошибками

0 баллов – технический элемент не выполняется или выполняется с существенными ошибками

1. **Методико-практический раздел**

**Вопросы к опросу по методико-практическому разделу**

**Контролируемые компетенции (или их части):**

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

По итогам изучения раздела студент должен

**- знать:** роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;

**- уметь:** самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; использовать систематические занятия физическими упражнениями, для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства физического воспитания и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;

**- владеть:** навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

**3.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции**

1. Дайте определение усталости
2. Дайте определение понятия «физическое утомление»
3. Субъективные и объективные критерии оценки работоспособности, утомления.
4. Какие существуют проявления работоспособности человека?
5. Какая существует взаимосвязь между физической и умственной работоспособностью человека и почему?
6. Перечислите факторы, влияющие на работоспособность человека.
7. Дайте характеристику большой степени утомления при выполнении физических упражнений
8. Приведите примеры мероприятий для ускорения восстановления функциональных возможностей организма после длительной напряженной работы
9. Дайте определение хронического утомления
10. Приведите признаки нормального восстановления после тренировки

**3.2 Методика проведения частей занятия различной направленности**

1. Назовите примерную продолжительность подготовительной, основной и заключительной частей занятия кондиционной направленности
2. В какой последовательности обычно проводятся упражнения в подготовительной части занятия?
3. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия
4. Какое количество повторений каждого разминочного упражнения является оптимальным?
5. Какие упражнения могут быть включены в основную часть занятия, направленного на развитие общей выносливости?
6. Какие средства и методы развития общей выносливости используются в самостоятельных занятиях?
7. Какие упражнения могут быть включены в основную часть занятия, направленного на развитие силовой выносливости?
8. Какие средства и методы развития общей выносливости используются в самостоятельных занятиях?
9. Какие задачи решаются в заключительной части занятия?
10. Какие упражнения могут быть включены в заключительную часть занятия?

**4.3 Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности**

1. Назовите длину стандартной беговой дорожки на стадионе
2. Какие существуют спринтерские дистанции в легкой атлетике?
3. Правила проведения контрольных испытаний по силовой гимнастике
4. Какие проводятся контрольные испытания (тесты) для оценки уровня развития быстроты, гибкости, выносливости, силовых возможностей?
5. На каких дистанциях проводятся контрольные испытания по лыжной подготовке?

**3.4 Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности**

1. Объясните, почему систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние на здоровье и работоспособность человека
2. Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Задачи, продолжительность, подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики
4. Как часто следует проводить физкультурные паузы в течение рабочего дня? Почему?
5. Подбор упражнений, продолжительность физкультурных пауз
6. Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в занятиях кондиционной направленности?
7. Какова оптимальная частота и продолжительность занятий кондиционной направленности?
8. В какую часть занятия кондиционной направленности рекомендуется включать упражнения для развития гибкости? Почему?
9. Выполнение каких физических упражнений способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Почему?
10. Какие упражнения следует включать в самостоятельные занятия для профилактики заболеваний позвоночника?

**3.5 Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств**

1. Дайте определение физического качества «быстрота»
2. Дайте определение физического качества «сила»
3. Дайте определение физического качества «гибкость»
4. Дайте определение физического качества «выносливость»
5. Дайте определение физического качества «ловкость»
6. Какие упражнения и виды спорта преимущественно развивают общую выносливость?
7. Назовите методы развития гибкости
8. Какие физические нагрузки используются для развития быстроты?
9. Какие упражнения используются для развития силовой выносливости?
10. Какие упражнения и виды спорта способствуют развитию ловкости?

**3.6 Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния**

1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, его цель, задачи
2. Какие существуют формы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?
3. Задачи и методы предварительного контроля
4. Задачи и методы текущего контроля
5. Задачи и методы этапного контроля
6. Методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы
7. Назовите нормальные значения артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое у людей в возрасте 20-40 лет
8. Как изменяются основные функциональные показатели (ЧСС, частота дыхания) при выполнении беговых нагрузок?
9. По каким показателям можно оценить уровень развития физических качеств?
10. Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

**3.7 Методика круговой тренировки**

1. Что означает термин «круговая тренировка»?
2. Какие задачи физического воспитания могут решаться с использованием методики круговой тренировки?
3. Какое количество упражнений включается в круговую тренировку?
4. Назовите дозировку упражнений в круговой тренировке (количество повторений, подходов).
5. Какова продолжительность интервалов отдыха между упражнениями в круговой тренировке?

**Критерии оценки при проведении опроса**

**13-15 баллов** – выставляется студенту, который правильно и логически стройно излагает учебный материал, приводит точные формулировки определений; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма.

**10-12 баллов –** выставляется студенту, который по существу отвечает на поставленные вопросы, с небольшими погрешностями приводит формулировки определений, в ответе допускает небольшие пробелы, не искажающие его содержания; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, имеет представление о методике использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях, знает методы самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

**7-9 баллов –** выставляется студенту, который не совсем твердо владеет материалом, при ответах допускает малосущественные погрешности, искажения логической последовательности.

Ниже **7 баллов** оценка не выставляется.

**Критерии оценки при самостоятельном проведении**

**части занятия**

**5 баллов** выставляется студенту, который:

1. методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё не комплекс из 12-15 упражнений
2. уверенно владеет спортивной терминологией
3. при проведении упражнений использует «зеркальный показ»
4. соблюдает правильную последовательность при выполнении физических упражнений
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений
6. владеет «командным» голосом

**4 балла** выставляется студенту, который:

1. методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё комплекс из 12-15 упражнений
2. допускает незначительные ошибки в спортивной терминологии
3. при проведении использует «зеркальный показ»
4. незначительно нарушил последовательность при выполнении физических упражнений
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений
6. владеет «командным голосом»

**3 балла** выставляется студенту, который:

1. допускает ошибки при проведении комплекса упражнений
2. допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии

3) нарушает правило «зеркального показа»

4) незначительно нарушил последовательность при проведении физических упражнений

5) даёт достаточную дозировку физических упражнений

6) владеет «командным голосом».

**2 балла** выставляется студенту, который:

1) допустил грубые ошибки при составлении комплекса упражнений, или использовал недостаточное количество упражнений

2) допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии

3) нарушает правило «зеркального показа»

4) нарушает последовательность при выполнении физических упражнений

5) даёт недостаточную дозировку физических упражнений

6) не владеет «командным голосом».

Ниже **2 баллов** оценка не выставляется

**4 Контрольный раздел**

**Контроль уровня общей физической подготовленности: виды контрольных испытаний и нормативы**

**Контролируемые компетенции (или их части):**

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

В ходе контрольного раздела студент должен продемонстрировать, что он **владеет:** навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**4.1** **Виды контрольных испытаний и нормативы для студентов основного отделения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды контрольных испытаний | МУЖЧИНЫ | | | | |
| 1балл | 2балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
| **Обязательные испытания** | |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег на 100 м (с) | 15,3 | 14,7 | 14,4 | 14,1 | 13,1 |
| Бег 60 м (с) | 10,2 | 9,4 | 9,0 | 8,6 | 7,9 |
| Бег 30 м (с) | 5,4 | 5,1 | 4,8 | 4,6 | 4,3 |
| 2 | Бег на 3000 м (мин, с) | 17.00 | 15.20 | 14.30 | 13.40 | 12.00 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 8 | 10 | 12 | 15 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 10 | 17 | 21 | 25 | 43 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 12 | 24 | 28 | 32 | 44 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  (ниже уровня скамьи, см) | -3 | +3 | +6 | +8 | +13 |
| **Контрольные испытания по выбору** | |  |  |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 205 | 210 | 225 | 240 |
| 6 | Челночный бег  3х10 м (с) | 9,0 | 8,3 | 8,0 | 7,7 | 7,1 |
| 7 | \*Бег на 1000 м (мин,с) | 4.35 | 4.05 | 3.50 | 3.35 | 3.20 |
| 8 | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 32.00 | 28.30 | 27.00 | 25.30 | 22.00 |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности | 30.00 | 27.00 | 26.00 | 25.00 | 22.00 |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м,  5 выстрелов (очки) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 29 | 33 | 37 | 48 |
| Количество видов испытаний в возрастной группе | | 10 | | | | |
| Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения зачёта | | 9 | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды контрольных испытаний | ЖЕНЩИНЫ | | | | |
| 1балл | 2балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
| **Обязательные испытания** | |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег на 100 м (с) | 19,1 | 18,3 | 17,8 | 17,4 | 16,4 |
| Бег 60 м (с) | 11,9 | 11,4 | 10,9 | 10,5 | 9,6 |
| Бег 30 м (с) | 6,5 | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,1 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | 14.40 | 13.50 | 13.10 | 12.30 | 10.50 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 7 | 10 | 12 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 2 | 6 | 10 | 12 | 17 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  (ниже уровня скамьи, см) | 0 | +5 | +8 | +11 | +16 |
| **Контрольные испытания по выбору** | |  |  |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 141 | 160 | 170 | 180 | 195 |
| 6 | Челночный бег  3х10 м (с) | 9,6 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,2 |
| 7 | \*Бег на 500 м (мин,с) | 2.24 | 2.10 | 2.02 | 1.55 | 1.48 |
| 8 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 25.30 | 22.30 | 21.00 | 19.40 | 18.10 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности | 24.00 | 20.15 | 19.15 | 18.30 | 17.30 |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м,  5 выстрелов (очки) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 17 | 25 | 32 | 35 | 43 |
| Количество видов испытаний в возрастной группе | | 10 | | | | |
| Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения зачёта | | 9 | | | | |

**4.2 Виды контрольных испытаний и нормативы для студентов специального отделения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды контрольных испытаний | женщины | | | мужчины | | | |
| Оценка | | | | | | |
| 3 балла | 4  балла | 5  баллов | | 3  балла | 4  балла | 5  баллов |
| Обязательные контрольные испытания | | | | | | | | |
| 1 | Бег на выносливость | 1000 м без учёта времени | | | | 2000 м без учёта времени | | |
| 2 | Ускоренная ходьба  3 км (мин. с) | 32.00 | 30.00 | 28.00 | | 28.00 | 27.00 | 26.00 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (количество раз за 30 сек)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.) | 12  - | 16  - | 18  - | | -  22 | -  24 | -  26 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя  с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 8 | 11 | 16 | | 6 | 9 | 13 |
| Контрольные испытания по выбору | | | | | | | | |
| 1 | Кросс по пересеченной местности | 2 км  без учёта времени | | | | 3 км  без учёта времени | | |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 150 | 160 | | 190 | 205 | 220 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 30 сек.) | 14 | 18 | 20 | | 20 | 22 | 24 |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)  Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6  - | 10  - | 12  - | | -  5 | -  7 | -  9 |
| 5 | Из виса на гимнастической стенке поднимание согнутых ног (кол-во раз)  Из виса на высокой перекладине поднимание ног до точки хвата  (кол-во раз) | 6  - | 10  - | 12  - | | -  4 | -  6 | -  8 |
| 6 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | | 15 | 20 | 25 |
| Общее количество видов испытаний (тестов) | | 10 | | | | 10 | | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения зачёта | | 7 | | | | 7 | | |

**Порядок контроля освоения дисциплины для студентов, освобожденных**

**от практических занятий**

Студенты с ограниченными физическими возможностями и (или) освобожденные от практических занятий по физической культуре занимаются по программе дисциплины «Адаптивная физическая культура».

**Дополнительные контрольные испытания**

Для студентов, не выполнивших зачётные требования и набравших менее 50 баллов по итогам семестра (в соответствии с Положением «О модульно-рейтинговой системе» и рейтинг-планом дисциплины), дополнительные контрольные испытания формируются из числа оценочных средств по разделам, которые не освоены студентом.