МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОСИЙСКО ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПРАТМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Костромская государственная сельскохозяйственная академия»

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю

Декан факультета ветеринарной

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

/Парамонова Н.Ю./

«08 » июля 2020 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

**«Общая физическая подготовка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Специальность | 36.05.01. Ветеринария\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Направленность (специализация)/профиль | «Болезни мелких домашних и экзотических животных», «Качество и безопасность продовольственного сырья и пищевых продуктов», «Ветеринарная фармация»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Квалификация выпускника | ветеринарный врач\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Форма обучения | очная, заочная\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Срок освоения ОПОП ВО | 5 лет, 6 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Караваево 2020

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, умений и уровня приобретенных компетенций 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 и заочной форм обучения по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Разработчик: к.п.н., доцент Якунин Юрий Иванович

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Якунин Ю.И./

«30» июня 2020 г.

Фонд оценочных средств утвержден на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 9 от «30» июня 2020 г.

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

Согласовано:

Председатель методической комиссии факультета ветеринарной медицины и зоотехнии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Горбунова Н.П./

Протокол № 6 от «01» июля 2020 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: «Общая физическая подготовка»

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Модуль дисциплины | Формируемые компетенции  или их части | Оценочные материалы  и средства | Количество |
| 1 | **МОДУЛЬ I. Теоретический раздел**  Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Письменное  Тестирование | 10 |
| 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Письменное  Тестирование | 10 |
|  | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | Письменное  Тестирование | 10 |
|  | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Письменное  Тестирование | 10 |
| 3 | **МОДУЛЬ II.**  **Методико-практический раздел**  Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств  Планирование основной части занятия | УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Опрос  Оценка проведения части занятия | 10  1 |
| Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности | Оценка проведения части занятия | 1 |
| Методика круговой тренировки | Опрос | 10 |
|  | Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния | Опрос | 10 |
|  | Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | Оценка проведения части занятия | 1 |
| 4 | **МОДУЛЬ III. Практический раздел.**  Общая физическая подготовка | УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Оценка уровня развития физических качеств | 8 |
| Легкая атлетика | Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта | 3 |
| Стрельба из пневматической винтовки | 2 |
| *Баскетбол*  *Волейбол*  *Футбол* | 6  6  6 |
| *Настольный теннис*  *Фитнес*  *Силовые виды спорта* | 5  6  6 |
|  | Лыжная подготовка | 3 |
| **5** | **МОДУЛЬ IV. Контрольный раздел** | УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности | 8 |

**1 Оценочные материалы, НЕОБХОДИМЫЕ   
для оценки знаний, умений и навыков деятельности  
в процессе освоения дисциплины**

Таблица 2 – Формируемые компетенции

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции) | Оценочные материалы  и средства |
| УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **МОДУЛЬ I. Теоретический раздел** | |
| Знать:  сущность понятий «Физическая культура», «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 | Письменное тестирование |
| УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **МОДУЛЬ II. Методико-практический раздел** | |
| **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. | Опрос  Оценка проведения части занятия |
| УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **МОДУЛЬ III. Практический раздел** | |
| **уметь:** 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. | Оценка уровня развития физических качеств  Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта |
| УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **МОДУЛЬ IV. Контрольный раздел** | |
| **владеет:** навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности |

**Оценочные материалы и средства для проверки**

**сформированности компетенций**

*МОДУЛЬ I. Теоретический раздел*

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 3 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

**Тема 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

*Выберите один правильный вариант ответа*

**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

**Таблица 3 – Критерии оценки сформированности компетенций**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции) | Критерии оценивания сформированности компетенции  (части компетенции) | | |
| на базовом уровне | на повышенном уровне | |
| соответствует оценке «удовлетворительно»  50-64% от максимального балла | соответствует оценке «хорошо»  65-85% от максимального балла | соответствует оценке «отлично»  86-100% от максимального балла |
| (УК-7)  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 | Не совсем твердо владеет материалом по темам модуля, знает только основные теоретические положения изучаемого курса. При ответах допускает малосущественные погрешности, искажения логической последовательности излагаемого материала, неточную аргументацию теоретических положений курса. | По существу, отвечает на поставленные вопросы, твердо усвоил программный материал по темам модуля, грамотно излагает его без существенных ошибок, с небольшими погрешностями, приводит формулировки определений. | Принимает активное участие в ходе проведения занятий, правильно отвечает на поставленные вопросы. Усвоил материал в полном объеме и свободно ориентируется по темам модуля, умеет, верно, аргументировано и ясно излагать материал при выполнении заданий. |

*МОДУЛЬ 2. Методико-практический раздел*

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

**2.1 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

**2.2 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?

**2.3 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?

**2.4 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?

**2.5 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?

**2.6 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?

**2.7 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?

**Проведение опроса**

Таблица 4. – Формируемые компетенции (или их части)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции) | Критерии оценивания сформированности компетенции  (части компетенции) | | |
| на базовом уровне | на повышенном уровне | |
| соответствует оценке «удовлетворительно»  50-64% от максимального балла | соответствует оценке «хорошо»  65-85% от максимального балла | соответствует оценке «отлично»  86-100% от максимального балла |
| **(УК-7)**  **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; | не совсем твердо владеет материалом, при ответах допускает малосущественные погрешности, искажения логической последовательности. | 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. | 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. |

**Самостоятельное проведении части занятия**

Таблица 5. – Формируемые компетенции (или их части)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции) | Критерии оценивания сформированности компетенции  (части компетенции) | | |
| на базовом уровне | на повышенном уровне | |
| соответствует оценке «удовлетворительно»  50-64% от максимального балла | соответствует оценке «хорошо»  65-85% от максимального балла | соответствует оценке «отлично»  86-100% от максимального балла |
| **(УК-7)**  **Уметь:** 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; | -допускает ошибки при проведении комплекса упражнений  -допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии  - нарушает правило «зеркального показа»  -незначительно нарушил последовательность при проведении физических упражнений  - даёт достаточную дозировку физических упражнений  -владеет «командным голосом». | -методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё комплекс из 12-15 упражнений  -допускает незначительные ошибки в спортивной терминологии  -при проведении использует «зеркальный показ»  -незначительно нарушил последовательность при выполнении физических упражнений  -даёт достаточную дозировку физических упражнений  -владеет «командным голосом». | -методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё не комплекс из 12-15 упражнений  -уверенно владеет спортивной терминологией  -при проведении упражнений использует «зеркальный показ»  -соблюдает правильную последовательность при выполнении физических упражнений  -даёт достаточную дозировку физических упражнений  -владеет «командным» голосом. |

*МОДУЛЬ III. Практический раздел*

Таблица 6 - Формируемые компетенции (или их части)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции) | Критерии оценивания сформированности компетенции  (части компетенции) | | |
| на базовом уровне | на повышенном уровне | |
| соответствует оценке «удовлетворительно»  50-64% от максимального балла | соответствует оценке «хорошо»  65-85% от максимального балла | соответствует оценке «отлично»  86-100% от максимального балла |
| (УК-7).  **владеет:** навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности. | технический элемент выполняется с незначительными регулярно повторяющимися ошибками | технический элемент выполняется без ошибок, но техника нестабильна (появляются незначительные технические ошибки при неоднократном выполнении технического элемента) | технический элемент выполняется без ошибок, техника стабильна |

Таблица 7 - Контрольные задания для оценки техники видов спорта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид спорта | Элементы техники |
| 1 | Общая 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 | Лыжная подготовка | Техника классических лыжных ходов  Техника одновременного двушажного конькового хода  Техника спусков и подъёмов на лыжах |
| 3 | Легкая атлетика | Техника беговых и прыжковых упражнений  Техника высокого старта  Техника низкого старта, финиширование. |
| 4 | 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 |
| 5 | 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 |
| 6 | 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 |
| 7 | Фитнес | Техника базовых шагов  Техника упражнений в партере  Степ-аэробика  Пилатес  Комплексы упражнений со спортивными снарядами  Стрейчинг |
| 8 | Силовые вида спорта | Комплексы силовой гимнастики для различных мышечных групп  Техника классических (соревновательных) упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, |
| 9 | Настольный теннис | Игровые стойки, перемещения, способы хвата ракетки  Подача, приём подач  «Подрезка» справа, слева  Игра «откидной» ракеткой  Техника игры в атаке и в защите |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки | Изготовка сидя, стоя; прицеливание, задержка дыхания, нажатие спускового крючка  Стрельба на «кучность» |

*МОДУЛЬ IV. Контрольный раздел*

Таблица 8 - Формируемые компетенции (или их части)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции) | Критерии оценивания сформированности компетенции  (части компетенции) | | |
| на базовом уровне | на повышенном уровне | |
| соответствует оценке «удовлетворительно»  50-64% от максимального балла | соответствует оценке «хорошо»  65-85% от максимального балла | соответствует оценке «отлично»  86-100% от максимального балла |
| (УК-7).  **владеет:** навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Выполняет большинство контрольных испытаний для определения уровня физической подготовленности на 2-3 балла.  (Таблицы 9,10) | Выполняет большинство контрольных испытаний для определения уровня физической подготовленности на 3-4 балла и выше. (Таблицы 9,10) | Выполняет контрольные испытания для определения уровня физической подготовленности на 4-5 балла. (Таблицы 9,10) |

**Таблица 9 - Контрольные испытания 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 | | | | |

**Таблица 10 - Контрольные 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, освобожденные от практических занятий по физической культуре, выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце семестра студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по темам, связанным с лечебной физической культурой, доступными видами двигательной активности; организацией самостоятельных занятий оздоровительной направленности с учётом имеющихся ограничений к выполнению физических упражнений; с различными средствами и методами оздоровления организма, повышения физической работоспособности, иммунитета, улучшения эмоционального состояния и развития морально-волевых качеств.

**Тематика рефератов для студентов,**

**освобожденных от практических занятий**

Студент выбирает любую из предложенных тем.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

2. Роль физической культуры в жизни человека и общества

3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

4. Физическая культура личности

5. Основные функциональные системы, обеспечивающие двигательную деятельность

1. Роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья

7. Процессы утомления и восстановления при физической и умственной деятельности

8. Повышение резервных возможностей организма под воздействием направленной тренировки

9. Физические нагрузки в режиме дня

10. Влияние физических нагрузок на работоспособность

1. Методы оценки и коррекции нарушений осанки
2. Методы коррекции недостатков телосложения
3. Принципы планирования занятий физическими упражнениями
4. Индивидуальный подход к планированию занятий физическими упражнениями
5. Планирование тренировочного микроцикла кондиционной направленности
6. Самоконтроль физического развития и функционального состояния
7. Формы и методы самоконтроля в занятиях физическими упражнениями

18. Дыхательная гимнастика

19. Лечебный массаж

20. Хатха-Йога

21. Цыгун

22. Оздоровительная ходьба

23. Оздоровительный бег

24. Фитотерапия

25. Физическая культура в регулировании моего здоровья и работоспособности

Таблица 11 - Формируемые компетенции (или их части)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции) | Критерии оценивания сформированности компетенции  (части компетенции) | | |
| на базовом уровне | на повышенном уровне | |
| соответствует оценке «удовлетворительно»  50-64% от максимального балла | соответствует оценке «хорошо»  65-85% от максимального балла | соответствует оценке «отлично»  86-100% от максимального балла |
| (УК-7)  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 | тема раскрыта не полностью, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, не отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент не продемонстрировал твердое владение материалом, при ответах допускает ошибки, искажения логической последовательности. | тема в основном раскрыта, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент 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, но при ответах на вопросы допустил несущественные ошибки. | раскрыто содержание темы, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, определено личное отношение к рассматриваемой теме и отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент 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. |

**2 оценивание письменных работ студентов, регламентируемых учебным планом**

Не предусмотрены.

**3 определение результата  
промежуточной аттестации**

Форма промежуточной аттестации по дисциплине *зачет*.

Окончательные результаты обучения (формирования компетенций) определяются посредством перевода баллов, набранных студентом в процессе освоения дисциплины, в оценки:

– базовый уровень сформированности компетенции считается достигнутым если результат обучения соответствует оценке «удовлетворительно» (50 до 64 рейтинговых баллов);

– повышенный уровень сформированности компетенции считается достигнутым, если результат обучения соответствует оценкам «хорошо» (65-85 рейтинговых баллов) и «отлично» (86-100 рейтинговых баллов).

**4 порядок ПРОВЕДЕНИЯ ПОВТОРНОЙ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Форма промежуточной аттестации по дисциплине - зачет.

Повторная промежуточная аттестация по дисциплине проводится с использованием заданий для оценки сформированности компетенций на базовом уровне по всем модулям, входящим в структуру дисциплины за семестр, по итогам которого студент имеет академическую задолженность.

*Примечание:*

Дополнительные контрольные испытания проводятся для студентов, набравших менее **50 баллов** (в соответствии с «Положением о модульно-рейтинговой системе»).

**Оценочные материалы и средства проведения повторной промежуточной аттестации**

**Опрос по Модулям I, II.**

*Вопросы для опроса:*

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
11. Назовите примерную продолжительность подготовительной, основной и заключительной частей занятия кондиционной направленности
12. В какой последовательности обычно проводятся упражнения в подготовительной части занятия?
13. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия
14. Какое количество повторений каждого разминочного упражнения является оптимальным?
15. Какие упражнения могут быть включены в основную часть занятия, направленного на развитие общей выносливости?
16. Какие средства и методы развития общей выносливости используются в самостоятельных занятиях?
17. Какие упражнения могут быть включены в основную часть занятия, направленного на развитие силовой выносливости?
18. Какие средства и методы развития общей выносливости используются в самостоятельных занятиях?
19. Какие задачи решаются в заключительной части занятия?
20. Какие упражнения могут быть включены в заключительную часть занятия?
21. Назовите длину стандартной беговой дорожки на стадионе
22. Какие существуют спринтерские дистанции в легкой атлетике?
23. Правила проведения контрольных испытаний по силовой гимнастике
24. Какие проводятся контрольные испытания (тесты) для оценки уровня развития быстроты, гибкости, выносливости, силовых возможностей?
25. На каких дистанциях проводятся контрольные испытания по лыжной подготовке?
26. Объясните, почему систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние на здоровье и работоспособность человека
27. Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
28. Задачи, продолжительность, подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики
29. Как часто следует проводить физкультурные паузы в течение рабочего дня? Почему?
30. Подбор упражнений, продолжительность физкультурных пауз
31. Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в занятиях кондиционной направленности?
32. Какова оптимальная частота и продолжительность занятий кондиционной направленности?
33. В какую часть занятия кондиционной направленности рекомендуется включать упражнения для развития гибкости? Почему?
34. Выполнение каких физических упражнений способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Почему?
35. Какие упражнения следует включать в самостоятельные занятия для профилактики заболеваний позвоночника?
36. Дайте определение физического качества «быстрота»
37. Дайте определение физического качества «сила»
38. Дайте определение физического качества «гибкость»
39. Дайте определение физического качества «выносливость»
40. Дайте определение физического качества «ловкость»
41. Какие упражнения и виды спорта преимущественно развивают общую выносливость?
42. Назовите методы развития гибкости
43. Какие физические нагрузки используются для развития быстроты?
44. Какие упражнения используются для развития силовой выносливости?
45. Какие упражнения и виды спорта способствуют развитию ловкости?
46. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, его цель, задачи
47. Какие существуют формы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?
48. Задачи и методы предварительного контроля
49. Задачи и методы текущего контроля
50. Задачи и методы этапного контроля
51. Методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы
52. Назовите нормальные значения артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое у людей в возрасте 20-40 лет
53. Как изменяются основные функциональные показатели (ЧСС, частота дыхания) при выполнении беговых нагрузок?
54. По каким показателям можно оценить уровень развития физических качеств?
55. Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?
56. Что означает термин «круговая тренировка»?
57. Какие задачи физического воспитания могут решаться с использованием методики круговой тренировки?
58. Какое количество упражнений включается в круговую тренировку?
59. Назовите дозировку упражнений в круговой тренировке (количество повторений, подходов).
60. Какова продолжительность интервалов отдыха между упражнениями в круговой тренировке?

*Задания по Модулям III, IV*.

Выполнить не менее 6-ти контрольных испытаний, определяющих текущий уровень физической подготовленности обучающихся на 2-3 балла (Таблицы 9 и10).

**Таблица 12 – Критерии оценки сформированности компетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| Код и наименование индикатора достижения компетенции  (части компетенции) | Критерии оценивания сформированности компетенции (части компетенции) |
| на базовом уровне |
| соответствует оценке «удовлетворительно» 50-64% от максимального балла |
| **(УК-7)**  **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. | - в основном владеет материалом по темам дисциплины, знает только основные теоретические положения изучаемого курса, допускает малосущественные погрешности, искажения логической последовательности излагаемого материала, неточную аргументацию теоретических положений курса;  - умеет выполнять технические элементы видов спорта с незначительными ошибками;  - умеет организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями;  - выполняет большинство упражнений для поддержания физической подготовленности, позволяющей обеспечивать необходимый уровень социальной и профессиональной мобильности. |