



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Казанский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)

Факультет среднего профессионального образования

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе и
цифровизации, доцент
_____ А.В. Дмитриев
«22» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования
36.02.01 Ветеринария

Квалификация
Ветеринарный фельдшер

Форма обучения
очная

Казань – 2025 г.

Составитель: профессор, д.б.н.
Должность, ученая степень, ученое звание

Вахитов И.Х.
Ф.И.О.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» «21» апреля 2025 года (протокол № 10)

Заведующий кафедрой:
к.с.-х.н., доцент
Должность, ученая степень, ученое звание

Мануров И.М.
Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии института «Казанская академия ветеринарной медицины Н.Э. Баумана» «22» апреля 2025 года (протокол № 1)

Председатель методической комиссии:
профессор, д.вет.н.
Должность, ученая степень, ученое звание

Асрутдинова Резиля Ахметовна
Ф.И.О.

Согласовано:
Врио декана

Лукманов Руслан Рушанович
Ф.И.О.

Протокол Педагогического совета ФСПО № 3 от «30» апреля 2025 года

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП СПО по специальности 36.02.01 Ветеринария обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура»:

<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<p>Знания: Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Умения: Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак и/или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; способность их использования в познавательной и социальной практике.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Знания: Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>Умения: Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с</p>

	учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Знания: Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию. Умения: Самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям.

2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в профессиональный цикл.

Изучается в 3-8 семестре на 2-4 курсе.

Дисциплина является базовой.

3 Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 166 часов.

Таблица 3.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий, в часах

Вид учебных занятий	Очная форма
	Семестр 3
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	164
в том числе:	
- лекции, час	-
- практические занятия, час	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего, час)	2
в том числе:	
- подготовка к практическим занятиям, час	1
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки, час	-
- выполнение курсового проекта (работы), час	-
- подготовка к зачету, час	1
- подготовка к экзамену, час	-
Общая трудоемкость час	166

4 Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица 4.1 - Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ тем ы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость			
		лекции	практические работы	всего аудиторных часов	самостоятельная работа
1	Общие положения		34	34	
2	Функции организма		44	44	
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента		22	22	2
4	История физической культуры и спорта		28	28	
5	Особенности видов спорта.		18	18	
6	Дополнительные виды спорта.		18	18	
	Итого	-	164	164	2

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак. час
		очная
1	Раздел 1. Общие положения	
	<i>Практические работы</i>	
1.1	Вводная часть. Инструктаж по технике безопасности	14
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	20
2	Раздел 2. Функции организма	
	<i>Практические работы</i>	
2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	22
2.2	Основы здорового образа жизни	22
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента	
	<i>Практические работы</i>	
3.1	Основные разделы: Техника бега (постановка ног, работа рук и т.п.). Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Развитие скорости и выносливости (ускорения, кроссы, переменный, повторный и интервальный бег).	12
3.2	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	10
4	Раздел 4. История физической культуры и спорта	

4.1	История Олимпийских игр. История физической культуры и спорта в Удмуртии	12
4.2	История физической культуры и спорта	16
5	Раздел 5. Особенности видов спорта	
5.1	Легкая атлетика	9
5.2	Спортивные игры	9
6	Раздел 6. Дополнительные виды спорта	
6.1	Лыжная подготовка	6
6.2	Аэробика	6
6.3	Дзюдо	6
	Итого:	164

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Вахитов И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: электронный учебный курс./ И.Х. Вахитов, Р.Х. Равилов, Ч.А. Харисова, Т.М. Ахметов, А.Р. Мадьяров. – Казань: ФГБОУ ВО Казанская ГАВМ, 2023. – 80 с.

2. Изосимова А.В. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе: учебное пособие/ А.В. Изосимова, С.С. Чинкин, А.М. Миндубаев, Ч.А. Харисова, И.Х. Вахитов. – Казань: Казанская ГАВМ, 2020. – 126 с.

3. Чинкин С.С. Методика преподавания футбола в ВУЗе: учебное пособие/ С.С. Чинкин, И.Х. Вахитов, А.В. Изосимова, Ч.А. Харисова, А.М. Миндубаев, А.Р. Мифтахов, А.А. Мадьяров. – Казань: Казанская ГАВМ, 2020. – 103 с.

4. Вахитов И.Х. Элективный курс лекций по физиологии физических упражнений: конспект лекций/ И.Х. Вахитов, А.Х. Волков, Д.Н. Мингалеев, С.С. Чинкин, А.В. Изосимова, Ч.А. Харисова, А.М. Миндубаев, Р.А. Мифтахов. – Казань: Казанская ГАВМ, 2020. – 103 с.

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Представлен в приложении в рабочей программе дисциплины «Физическая культура».

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины и учебно-методических указаний для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Основная учебная литература:

1. Методика организации и проведения занятий по баскетболу в ВУЗе: учебное пособие / Мадьяров А. Р., Фахрутдинов Л.К., Гайнутдинов А.А., Бозин А.А., 2023. 2. Баскетбол / В.Л. Коновалов, В.А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2.

2. .Плавание: учебное пособие для СПО / Г.Ф. Агеева, В.И. Величко, И.В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.

3. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники / И.В. Тихонова, В.И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9993-9.

4. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в среднем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) / И.В. Чернов, Р.В. Ревунов. — 1-е изд. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-9722-5.

5. Легкая атлетика: методические указания / С.В. Краснов, Д.А. Аксенов. — Самара: СамГАУ, 2022. — 36 с.

6. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов: учебное пособие / В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб [и др.]. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с.

7. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с.

Дополнительная литература:

1. Теория и методика физической культуры и спорта / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68с. — ISBN 978-5-8114-9763-8.

2. Физическая культура и спорт студентов: учебное пособие / В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб [и др.]. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с.

3. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с.

4. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта / С. В. Соколовская. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
2. Научная электронная библиотека "elibrary.ru" – www.elibrary.ru
3. Российская государственная библиотека – <http://www.rsl.ru> (открытый доступ)
4. Электронная научная библиотека ФГБОУ ВО Казанского ГАУ Института "Казанская академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана" – Режим доступа: <http://ksavm.senet.ru/>

9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: практические занятия и самостоятельная работа студентов.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.11.2020 №657, с учетом профессионального стандарта «Работник в области ветеринарии», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12.10.2021 №712н; с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по данной специальности. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной дисциплиной общепрофессионального цикла. В ходе изучения дисциплины большое внимание уделяется аспектам, связанным с методологическими особенностями дисциплины. Знания базируются на анатомии, физиологии, биологии.

На практических занятиях используются интерактивные презентации и видеофильмы по тематике занятий.

Методы контроля: - тестовая форма контроля; - устная форма контроля – опрос и общение с аудиторией по поставленной задаче в устной форме; - решение определенных

заданий (задач) по теме практического материала в конце практического занятия, в целях эффективности усвояемости материала на практике. - использование ролевых игр (соревнований) по группам, внутри групп; - поощрение индивидуальных заданий, в которых студент проработал самостоятельно большое количество дополнительных источников литературы. Текущий контроль предусматривает устную форму опроса студентов и письменный экспресс-опрос по окончанию изучения каждой темы.

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных физических упражнений и подготовку к выполнению тестовых заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Организация самостоятельной работы студентов включает:

- работу с лекционным материалом, учебниками и дополнительной литературой, подготовку докладов (рекомендованная основная и дополнительная литература, тематика докладов содержится в программе по дисциплине «Физическая культура и спорт»;

- подготовка рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине «Физическая культура и спорт»;

- участие в ежегодной научно-практической конференции студентов

Советы по организации времени, необходимого для изучения дисциплины

При подготовке к тестированию по дисциплине «Физическая культура и спорт» использовать конспект лекций, делая дополнения в соответствующие разделы. На практических занятиях конспектируйте основные положения докладов и выводы по результатам их обсуждения. Старайтесь зарисовывать некоторые физические упражнения для его дальнейшего воспроизведения.

При подготовке к тестированию повторите лекционный материал, материал выполненных вами самостоятельных работ, просмотрите записи сделанные при подготовке и на практических занятиях.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Форма проведения занятия	Используемые информационные технологии	Перечень информационных справочных систем (при необходимости)	Перечень программного обеспечения
Практические работы	Мультимедийные технологии в сочетании с технологией проблемного изложения	Информационно-правовая система ГАРАНТ	1. Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2016; 2. Операционные системы Microsoft Windows 7 Enterprise, Microsoft Windows 10 Enterprise для образовательных организаций; 3. Система обнаружения текстовых заимствований Антиплагиат ВУЗ; 4. Антивирус Касперского

Самостоятельная работа			— антивирусное программное обеспечение; 5. LMS Moodle - модульная объектно-ориентированная динамическая среда обучения (Software free General Public License (GPL))
------------------------	--	--	--

11 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Практические занятия	<p>№ 307 Учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>Оборудование: столы – 11 шт. стулья для обучающихся - 37 шт., стол -1 шт., стул для преподавателя – 1 шт.; компьютеры персональный USN Business– 9 шт., телевизор Roisen C25r21j – 1шт., проектор переносной BengMX 520DLP 3000 LmXGA-1</p> <p>№ 502 Учебная аудитория для самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Казанского ГАУ – 24 шт., набор компьютерной мебели – 24 шт., стол и стул для преподавателя.</p> <p>№274 Спортивный зал</p> <p>Оборудование: Щиты баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, вышка для судейства в волейболе, стенка шведская, скамейки гимнастические, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, маты гимнастические, столы для настольного тенниса, турник, ракетки для большого тенниса, ракетки для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, воланчики, мячики для настольного тенниса, мячики для большого тенниса, ворота для мини-футбола, сетка для настольного тенниса, медин. бол., обручи, скакалки, диски, копья (м/ж), ядра (м/ж), лыжи пластиковые комплекты.</p>
----------------------	---



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Казанский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)

Факультет среднего профессионального образования

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе и
цифровизации, доцент

_____ А.В. Дмитриев

« 22 » января 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 Физическая культура
(Оценочные средства и методические материалы)**

приложение к рабочей программе дисциплины

по специальности среднего профессионального образования
36.02.01 Ветеринария

квалификация
Ветеринарный фельдшер

Форма обучения
очная

Казань – 2025

1 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОПОП СПО по специальности 36.02.01 «Ветеринария» обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура»:

Таблица 1.1 – Требования к результатам освоения дисциплины

<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<p>Знания: Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Умения: Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак и/или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; способность их использования в познавательной и социальной практике.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Знания: Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>Умения: Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p>

	<p>координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Знания: Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</p> <p>Умения: Самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям.</p>

2 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 2.1 – Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (интегрированная оценка уровня сформированности компетенций)

Код и содержание компетенции (в соответствии с ФГОС)	Планируемые результаты обучения	Оценка уровня сформированности			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Знания: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни.	Уровень знаний влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни, допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
	Умения: Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
ОК 04. Эффективно	Знания: Основные способы	Уровень знаний основных	Минимально	Уровень знаний	Уровень знаний

<p>взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p>	<p>способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки.</p>	<p>допустимый уровень знаний основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств, допущено много негрубых ошибок.</p>	<p>основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок.</p>	<p>основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Знания: Особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья.</p>	<p>Уровень знаний особенностей воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимание важности поддержания высокого уровня физического и психического здоровья ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки.</p>	<p>Минимально допустимый уровень знаний особенностей воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимание важности поддержания высокого уровня физического и психического здоровья, допущено много негрубых ошибок.</p>	<p>Продемонстрированы все основные особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимание важности поддержания высокого уровня физического и психического здоровья в объеме, соответствующем</p>	<p>Уровень знаний всех основных особенностей воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимание важности поддержания высокого уровня физического и психического здоровья в объеме, соответствующем программе подготовки,</p>

				программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок.	без ошибок.
	Умения: Самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований	При осуществлении самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применении своих навыков для организации коллективных занятий и соревнований не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применении своих навыков для организации коллективных занятий и соревнований, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применении своих навыков для организации коллективных занятий и соревнований в полном объеме, но с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы все основные умения самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применении своих навыков для организации коллективных занятий и соревнований в полном объеме и без ошибок.

Описание шкалы оценивания

1. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, который не выполнил виды учебной работы, предусмотренные учебным планом демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по большому ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

2. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, допускаются значительные ошибки, проявляется частичное отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации

3. Оценка «хорошо» ставится студенту, когда выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в стандартных ситуациях. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации

4. Оценка «отлично» ставится студенту, когда выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации

5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

3 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

Задание	Ответ
1. Причины травм в волейболе: 1) прыжки 2) падения 3) оба варианта верны 4) нет верного ответа	Укажите номер правильного ответа 3 - оба варианта верны
2. На уроках можно формировать бесстрашие и преодоление негативных факторов, что развивает психические свойства личности, так ли это: 1) нет 2) отчасти 3) да	Укажите номер правильного ответа 3 - Да
3. Начальной стадией самоконтроля является контроль: 1) исходного уровня возможностей занимающегося	Укажите номер правильного ответа

2) двигательной деятельности 3) внешних факторов воздействия на занимающегося	1 - Исходного уровня возможностей занимающегося
4. Циклическое физическое упражнение: 1) метания 2) прыжки 3) бег	Укажите номер правильного ответа 3 - Бег
5. Как обозначают прыжок со снаряда в гимнастике: 1) вылет 2) спад 3) соскок	Укажите номер правильного ответа 3 – Соскок
6. Часть занятия включает общую и специальную разминку: 1) подготовительная 2) основная 3) развивающая	Укажите номер правильного ответа 1 – Подготовительная
7. Что такое кросс: 1) бег с ускорением 2) бег по искусственной дорожке стадиона 3) бег по пересеченной местности	Укажите номер правильного ответа 3 – Бег по пересеченной местности
8. Разучивание движений в физическом воспитании проводится в строго определенном порядке, так ли это: 1) да 2) нет 3) по желанию преподавателя	Укажите номер правильного ответа 1 - Да
9. На развитие гибкости влияет: 1) настойчивость и воля 2) внешняя температура и время суток 3) солнечная активность и время года	Укажите номер правильного ответа 2 - Внешняя температура и время суток
10. Форма физической культуры, использующая физические упражнения в качестве средств и методов лечения и восстановления функций организма, называется: 1) медицинской 2) базовой 3) лечебной	Укажите номер правильного ответа 3 - Лечебной
11. Какова наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде: 1) сон 2) большая физическая нагрузка 3) активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями	Укажите номер правильного ответа 3 - Активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями
12. Для ритмично выполняемых физических упражнений характерна четко согласованная последовательность мышечных групп, так ли это: 1) да 2) нет 3) отчасти	Укажите номер правильного ответа 1 - Да

<p>13. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы:</p> <p>1) частично 2) нет 3) да</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>3 - Да</p>
<p>14. Разминка, задачами которой является активизация мышц и функций основных систем организма, – это разминка:</p> <p>1) профессиональная 2) общая 3) методическая</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>2 - Общая</p>
<p>15. Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом:</p> <p>1) тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся 2) наличие начальной физической подготовки 3) систематическое посещение занятий</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>1 - Тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся</p>
<p>16. Выбор способа проведения соревнования зависит:</p> <p>1) от количества спортивных площадок 2) от задач соревнования, сроков проведения, числа участников соревнований 3) от положения о соревнованиях</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>2 - От задач соревнования, сроков проведения, числа участников соревнований</p>
<p>17. Какой учет тренировочной нагрузки позволяет анализировать показатели тренировочных занятий:</p> <p>1) предварительный учет 2) итоговый учет 3) текущий учет</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>3 – Текущий учет</p>
<p>18. Личная гигиена включает в себя:</p> <p>1) посещение сауны 2) рациональный суточный режим 3) оба варианта верны 4) нет верного ответа</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>3 – Оба ответа верны</p>
<p>19. Педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом требований вида деятельности (производства, военного дела, спорта) – это физическая (ое):</p> <p>1) развитие 2) культура 3) подготовка</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>3 - Подготовка</p>
<p>20. Перечислите, от чего зависит продолжительность подготовительной части занятий:</p> <p>1) времени года 2) подготовленности занимающихся 3) времени суток</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>2 – Подготовленности занимающихся</p>
<p>21. Физическая подготовка:</p> <p>1) результат педагогического процесса развития физических качеств 2) степень наивысшей физической подготовленности занимающихся</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>1 - Результат педагогического</p>

3) изучение методических материалов по физической культуре	процесса развития физических качеств
22. Перечислите, от чего зависит продолжительность подготовительной части занятий: 1) времени суток 2) времени года 3) характера предстоящих упражнений	Укажите номер правильного ответа 3 – Характеристика предстоящих упражнений
23. Прикладные физические качества: 1) имеют наибольшее значение для качественного выполнения конкретной производственной деятельности + 2) уровень развития силы и выносливости 3) умение плавать, ходить на лыжах	Укажите номер правильного ответа 1 - Имеют наибольшее значение для качественного выполнения конкретной производственной деятельности
24. Как называется способность выполнять движения с большой амплитудой?	Укажите ответ Гибкость
25. Как называется резко выраженный изгиб-искривление позвоночника?	Укажите ответ Сколиоз
26. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____?	Напишите пропущенное понятие (термин) Кувырок
27. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?	Укажите ответ Аэробика
28. Что является основным средством физического воспитания?	Укажите ответ Физические упражнения
29. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет?	Укажите ответ 6
30. Способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач - это...	Укажите ответ Координация

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Задание	Ответ
<p>1. Подразделение упражнений на аэробные, анаэробные, аэробно-анаэробные - это...</p> <p>1) классификация упражнений по особенностям режима работы мышц</p> <p>2) классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности</p> <p>3) классификация упражнений по интенсивности работы</p> <p>4) классификация упражнений по структуре движений</p>	<p align="center"><i>Укажите номер правильного ответа</i></p> <p align="center">2 - классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности</p>
<p>2. В чём заключается основное требование к упражнениям на развитие выносливости?</p> <p>1) большее напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования</p> <p>2) преодоление утомления в ходе их выполнения</p> <p>3) повышенные требования к согласованию и упорядочиванию движений</p> <p>4) увеличенная амплитуда движений</p>	<p align="center"><i>Укажите номер правильного ответа</i></p> <p align="center">2 - преодоление утомления в ходе их выполнения</p>
<p>3. Естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни - это...</p> <p>1) физическое воспитание</p> <p>2) функциональная тренированность</p> <p>3) физическая подготовка</p> <p>4) физическое развитие</p>	<p align="center"><i>Укажите номер правильного ответа</i></p> <p align="center">4 - физическое развитие</p>
<p>4. Какие направления включает оздоровительная физическая культура?</p> <p>1) адаптивная физическая культура и физическая рекреация</p> <p>2) двигательная реабилитация и физическая рекреация</p> <p>3) адаптивная физическая культура и двигательная реабилитация</p> <p>4) двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура, физическая рекреация</p>	<p align="center"><i>Укажите номер правильного ответа</i></p> <p align="center">2 - двигательная реабилитация и физическая рекреация</p>
<p>5. Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития - это...</p> <p>1) физическое воспитание</p> <p>2) физическое образование</p> <p>3) физическое совершенство</p> <p>4) физическая культура</p>	<p align="center"><i>Укажите номер правильного ответа</i></p> <p align="center">4 - физическая культура</p>
<p>6. Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?</p> <p>1) в качестве гигиенических факторов</p> <p>2) как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями</p> <p>3) как сопутствующие условия занятий физическими</p>	<p align="center"><i>Укажите номер правильного ответа</i></p> <p align="center">3 - как сопутствующие условия занятий физическими</p>

упражнениями и в виде специальных процедур 4) в виде специальных процедур	упражнениями и в виде специальных процедур
7. Физическая нагрузка - это... 1) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие 2) движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств 3) процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека 4) активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма	Укажите номер правильного ответа 4 - активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма
8. Вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде - это... 1) профессионально-прикладная физическая культура 2) физическое образование 3) физическая рекреация 4) физическое воспитание	Укажите номер правильного ответа 1 - профессионально-прикладная физическая культура
9. Для развития какого физического качества применяются методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий? 1) Сила 2) Выносливость 3) Быстрота 4) Координация 5) Гибкость	Укажите номер правильного ответа 1 - Сила
10. Для двигательного навыка характерно: 1) автоматизированное управление движениями 2) высокая надёжность исполнения 3) прочность запоминания 4) все ответы правильные	Укажите номер правильного ответа 4 - все ответы правильные
11. Что такое "культура"? 1) творение человека, то, что не создано в таком виде природой 2) мера и способ развития человека 3) процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей 4) все ответы правильные	Укажите номер правильного ответа 3 - процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей
12. Физические упражнения - это... 1) естественные формы проявления двигательной активности, обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде 2) процесс овладения системой ценностей, знаний, умений, навыков в области физической культуры 3) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие 4) движения или действия, используемые для формирования и	Укажите номер правильного ответа 4 - движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития

совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств	физических качеств
<p>13. В каком городе проводилась олимпиада 1980 года?</p> <p>1) Токио 2) Пекин 3) Москва 4) Лондон</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>3 - Москва</p>
<p>14. Средства развития быстроты:</p> <p>1) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения 2) бег на короткие дистанции 3) подвижные игры 4) силовая нагрузка</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>2 – Бег на короткие дистанции</p>
<p>15. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости</p> <p>1) бокс 2) гимнастика 3) армрестлинг 4) тяжёлая атлетика</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>2 - Гимнастика</p>
<p>16. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются</p> <p>1) общеразвивающими 2) собственно-силовыми 3) скоростно-силовыми 4) собственно-силовые</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>3 – Скоростно-силовыми</p>
<p>17. Под физическим качеством «ловкость» понимают</p> <p>1) способность точно дозировать величину мышечных усилий 2) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность 3) освоить действие и сохранить равновесие 4) способность преодолевать внешнее сопротивление</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>2 - способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность</p>
<p>18. Быстрота – это</p> <p>1) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени 2) способность преодолевать внешнее сопротивление 3) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности 4) способность преодолевать внешнее сопротивление</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>1 - способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени</p>
<p>19. Гибкость — это</p> <p>1) способность преодолевать внешнее сопротивление 2) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности 3) способность выполнять движение с большой амплитудой 4) способность внутреннее сопротивление</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>3 - способность выполнять движение с большой амплитудой</p>
<p>20. Сила – это</p> <p>1) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>2 - способность человека преодолевать</p>

<p>усилий 3) способность поднимать тяжелые предметы 4) способность человека преодолевать внешнее сопротивление</p>	<p>внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий</p>
<p>21. Сколько человек играют на площадке в составе одной баскетбольной команды: 1) 6 2) 10 3) 5 4) 7</p>	<p>Укажите номер правильного ответа 3 - 5</p>
<p>22. Сколько шагов в баскетболе можно делать после ведения мяча перед броском: 1) 3 2) 2 3) 4 4) 1</p>	<p>Укажите номер правильного ответа 2 - 2</p>
<p>23. Технику передвижений в баскетболе составляет: 1) ходьба, бег 2) ловлю 3) бросок мяча 4) прыжки</p>	<p>Укажите номер правильного ответа 1 - ходьба, бег</p>
<p>24. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются _____</p>	<p>Напишите пропущенное понятие (термин) Скоростно-силовыми</p>
<p>25. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди и кисти захват колени, в гимнастике обозначается как _____</p>	<p>Напишите пропущенное понятие (термин) Группировка</p>
<p>26. Вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову, выполняемое прыжком без промежуточной опоры на руки в гимнастике обозначается как _____?</p>	<p>Напишите пропущенное понятие (термин) Сальто</p>
<p>27. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется _____</p>	<p>Напишите пропущенное понятие (термин) Мост</p>
<p>28. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в _____</p>	<p>Напишите пропущенное понятие (термин) США</p>
<p>29. Одним из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок (есть с места, а есть _____)</p>	<p>Напишите пропущенное понятие (термин) С разбега</p>
<p>30. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике называется _____</p>	<p>Напишите пропущенное понятие (термин) Присед</p>

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Задание	Ответ
<p>1. Техника владения мячом в баскетболе включает в себя один из следующих приемов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) броски в корзину 2) остановки 3) развороты 4) прыжки 	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>1 – Броски в корзину</p>
<p>2. Техника владения мячом в баскетболе включает в себя один из следующих приемов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) пасы 2) повороты 3) перебежки 4) передачи 	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>4 - Передачи</p>
<p>3. Во время игры в волейбол команда получает очко:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) мяч попал в сетку 2) мяч вылетел в аут 3) при успешном приземлении мяча на площадку соперника 4) попаданием по голове сопернику 	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>3 - при успешном приземлении мяча на площадку соперника</p>
<p>4. Пульс в норме у здорового нетренированного человека?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 60-70 уд./мин. 2) 70-80 уд./мин. 3) 60-90 уд./мин. 4) 50-60 уд./мин. 	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>1 - 60-70 уд./мин.</p>
<p>5. Какая из перечисленных систем игры в защите применяются в баскетболе?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Общественная 2) Стандартная 3)Позиционная 4) Зонная 	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>4 - Зонная</p>
<p>6. Компонентами здорового образа жизни являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Прием энергетических коктейлей 2) Походы в ночной клуб 3) Правильное питание и режим дня+ 4) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек 	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>3 - Правильное питание и режим дня</p>
<p>7. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 4 часа 2) 2 часа 3) 1 час 4) 10 минут 	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>2 – 2 часа</p>
<p>8. Что является древнейшей формой организации физической культуры?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) бега 2) единоборство 3) соревнования на колесницах 	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p>4 - Игры</p>

4) игры	
9. Что является одним из основных физических качеств? 1) внимание 2) работоспособность 3) сила 4) здоровье	Укажите номер правильного ответа 3 - Сила
10. Основное средство физического воспитания? 1) учебные занятия 2) физические упражнения 3) средства обучения 4) средства закаливания	Укажите номер правильного ответа 2 – Физические упражнения
11. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе? 1) сила 2) выносливость 3) быстрота 4) ловкость	Укажите номер правильного ответа 2 - Выносливость
12. С чего начинается игра в баскетболе? 1) со времени, указанного в расписании игр 2) с начала разминки 3) с приветствия команд 4) спорным броском в центральном круге.	Укажите номер правильного ответа 4 - спорным броском в центральном круге
13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»? 1) 9м 2) 10м 3) 11м 4) 12 м	Укажите номер правильного ответа 3 – 11м
14. Что такое двигательное умение? 1) уровень владения знаниями о движениях 2) уровень владения двигательным действием 3) уровень владения тактической подготовкой 4) уровень владения системой движений	Укажите номер правильного ответа 2 - уровень владения двигательным действием
15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта? 1) не менее 30 минут 2) более 5 часов 3) не более 10 минут 4) не более 30 минут	Укажите номер правильного ответа 1 - не менее 30 минут
16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола? 1) УЕФА 2) ФИФА 3) ФИБА 4) ФИЛА	Укажите номер правильного ответа 2 - ФИФА
17. Что в легкой атлетике делают с ядром? 1) метают 2) бросают	Укажите номер правильного ответа

3) толкают 4) запускают	3 - Толкают
18. Что такое кросс? 1) бег с ускорением 2) бег по искусственной дорожке стадиона 3) бег по пересеченной местности 4) разбег перед прыжком	Укажите номер правильного ответа 3- бег по пересеченной местности
19. Как называется временное снижение работоспособности? 1) усталость 2) напряжение 3) утомление 4) передозировка	Укажите номер правильного ответа 3 - Утомление
20. Перечислите главные физические качества: 1) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота; 2) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость; 3) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость; 4) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость;	Укажите номер правильного ответа 2 - ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
21. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов? 1) чемпион Олимпийских игр по плаванию 2) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике 3) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках 4) чемпион Олимпийских игр по велоспорту	Укажите номер правильного ответа 1 - чемпион Олимпийских игр по плаванию
22. Современное пятиборье не включает: 1) стрельба 2) фехтование 3) гимнастика 4) верховая езда	Укажите номер правильного ответа 3 - Гимнастика
23. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной: 1) средняя стойка 2) низкая стойка 3) высокая стойка	Укажите номер правильного ответа 2 – Низкая стойка
24. Талисманом Олимпийских игр в Москве 1980 года был _____	Напишите пропущенное понятие (термин) Мишка
25. Временное снижение работоспособности принято называть _____	Напишите пропущенное понятие (термин) Утомлением
26. Олимпийский символ представляет собой: _____	Укажите ответ 5 колец
27. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии	Укажите ответ

_____	1 очко
28. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры волейбол в одной команде _____	Укажите ответ 6
29. Игра в волейболе начинается с _____	Укажите ответ Подачи
30. Какой вид спорта называют «королевой спорта»: _____	Укажите ответ Легкую атлетику

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Лекции оцениваются по посещаемости, активности, умению выделить главную мысль.

Практические занятия оцениваются по самостоятельности выполнения работы, грамотности в оформлении, правильности выполнения.

Самостоятельная работа оценивается по качеству и количеству выполненных домашних или контрольных работ, грамотности в оформлении, правильности выполнения.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, зачета с оценкой и экзамена.

Для получения зачета и экзамена студент очной формы обучения должен в течение семестра активно посещать лекции и принимать участие в обсуждении вопросов, касающихся изучаемой темы, выполнить и защитить отчеты по практическим занятиям.

Для получения зачета и экзамена студент заочной формы обучения должен написать контрольную работу, активно посещать лекции и принимать участие в обсуждении вопросов, касающихся изучаемой темы, выполнить и защитить отчеты по практическим занятиям.

Критерии оценки зачета и экзамена могут быть получены в тестовой форме: количество баллов или удовлетворительно, хорошо, отлично. Для получения соответствующей оценки на зачете и экзамене по курсу используется накопительная система балльно-рейтинговой работы студентов. Итоговая оценка складывается из суммы баллов или оценок, полученных по всем разделам курса и суммы баллов, полученной на зачете и экзамене.

Таблица 4.1 – Критерии оценки уровня знаний студентов с использованием теста на экзамене по учебной дисциплине

Оценка	Характеристики ответа студента
Отлично	86-100 % правильных ответов
Хорошо	71-85 %
Удовлетворительно	51- 70%
Неудовлетворительно	Менее 51 %

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

Количество баллов и оценка неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично определяются программными средствами по количеству правильных ответов к количеству случайно выбранных вопросов.

Критерии оценивания компетенций следующие:

1. Ответы имеют полные решения (с правильным ответом). Их содержание свидетельствует об уверенных знаниях обучающегося и о его умении решать профессиональные задачи, оценивается в 5 баллов (отлично);

2. Более 75 % ответов имеют полные решения (с правильным ответом). Их содержание свидетельствует о достаточных знаниях обучающегося и его умении решать профессиональные задачи – 4 балла (хорошо);

3. Не менее 50 % ответов имеют полные решения (с правильным ответом). Их содержание свидетельствует об удовлетворительных знаниях обучающегося и о его ограниченном умении решать профессиональные задачи, соответствующие его будущей квалификации – 3 балла (удовлетворительно);

4. Менее 50 % ответов имеют решения с правильным ответом. Их содержание свидетельствует о слабых знаниях обучающегося и о его неумении решать профессиональные задачи – 2 балла (неудовлетворительно).