

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Волхонов Михаил Станиславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.05.2024
Уникальный программный ключ:
40a6db1879d6a9ee29ec8e0ffb2f95e4614a0998

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Утверждаю:
Декан архитектурно-строительного
факультета

Сергей Валерьевич Цыбакин /Цыбакин С.В./
Подписано цифровой подписью: Сергей Валерьевич Цыбакин
Дата: 2024.05.15 13:18:54 +03'00'

15 мая 2024 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление	<u>08.03.01 Строительство</u>
подготовки/Специальность	
Направленность (профиль)	<u>«Промышленное и гражданское строительство»</u>
Квалификация выпускника	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная/очно-заочная</u>
Срок освоения ОПОП ВО	<u>4 года/4 года 6 месяцев</u>

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Разработчик:

К.п.н., доцент, зав. кафедрой физической культуры и спорта., Ю.И. Якунин

Юрий Иванович Якунин

Подписано цифровой подписью: Юрий Иванович Якунин
Дата: 2024.04.23 11:00:52 +03'00'

Утвержден на заседании кафедры физической культуры и спорта, Протокол № 7 от 23.04.2024

Заведующий кафедрой Ю.И. Якунин

Юрий Иванович Якунин

Подписано цифровой подписью: Юрий Иванович Якунин
Дата: 2024.04.23 11:01:15 +03'00'

Согласовано:

Председатель методической комиссии архитектурно-строительного факультета Е.И. Примакина

Елена Ивановна Примакина

Подписано цифровой подписью: Елена Ивановна Примакина
Дата: 2024.05.15 13:18:20 +03'00'

протокол № 5 от 15.05.2024

Паспорт фонда оценочных средств

Таблица 1

№ п/п	Модуль дисциплины	Формируемые компетенции или их части	Оценочные материалы и средства	Количество
1	МОДУЛЬ I. Теоретический раздел Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	Письменное Тестирование	10
2	Социально– биологические основы физической культуры	полноценной социальной и профессиональной деятельности	Письменное Тестирование	10
3	МОДУЛЬ II. Методико-практический раздел Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	Опрос	10
	Методика проведения частей занятия различной направленности	полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценка проведения части занятия	1
	Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности		Опрос	5
4	МОДУЛЬ III. Практический раздел. Общая физическая подготовка	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	Оценка уровня развития физических качеств	6
	Легкая атлетика	полноценной социальной и профессиональной		5
	Стрельба из пневматической винтовки		Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта	3
	<i>Баскетбол</i> <i>Волейбол</i>			3
	<i>Настольный теннис</i> <i>Фитнес</i> <i>Силовые виды спорта</i>			3
				3
				3

5	МОДУЛЬ IV. Контрольный раздел	деятельности	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности	10
---	--	--------------	---	----

**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	
	ИД-1 _{ук-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Письменное тестирование
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	МОДУЛЬ II. Методико-практический раздел	
	ИД-1 _{ук-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Опрос Оценка проведения части занятия
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	МОДУЛЬ III. Практический раздел	
	ИД-1 _{ук-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Оценка уровня развития физических качеств Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	МОДУЛЬ IV. Контрольный раздел	
	ИД-1 _{ук-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
--	--	--

**Оценочные материалы и средства для проверки
сформированности компетенций
МОДУЛЬ I. Теоретический раздел**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Выберите один правильный вариант ответа

Социальные функции физической культуры. Верно все, кроме:

- оздоровление
- физическая подготовка
- физическое развитие
- +регуляция поведения человека

Тип социальной практики, включающий мировоззренческие и организационные основы для физического совершенствования человека и формирования здорового образа жизни, это -

- теоретическая подготовка в рамках учебной деятельности
- трудовая деятельность на производстве
- + физическая культура
- спорт

Физическая подготовка – это:

- подготовка к участию в спортивных соревнованиях
- процесс становления, изменения морфологических и биологических свойств организма человека в течение жизни
- идеал всесторонне физически подготовленного человека
- +процесс, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков

К компонентам физической культуры не относится:

- профессионально-прикладная физическая подготовка
- +физическая трудовая деятельность
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.).

Что из перечисленного не является ценностями физической культуры?

- спортивные сооружения, инвентарь, оборудование
- +двигательные задатки, передающиеся генетически
- комплексы физических упражнений, виды спорта, спортивные игры
- эмоции, получаемые личностью в процессе занятий физической культурой

Основным средством физической культуры является:

- наглядные пособия
- +физические упражнения
- спортивные сооружения, инвентарь
- гигиенические факторы

Спорт – это... Верно все, кроме:

- процесс, обеспечивающий необходимый уровень готовности спортсмена к достижениям в избранном виде спорта;
- процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях
- процесс, направленный на выявление, сравнение и сопоставление возможностей спортсменов
- +процесс, направленный на оздоровление и развитие физических способностей

Отличительными особенностями спортивной деятельности от занятий физической культурой являются... Верно всё, кроме:

- специализация преимущественно в одном виде спорта

стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях
высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта
+использование физических упражнений для активного отдыха

Социальные функции спорта, это... Верно всё, кроме:

соревновательно-эталонная
зрелищная и информационная
+технологичекая
идеологическая и политическая

К гуманистическим функциям спорта в современном обществе относится... Верно всё, кроме:

укрепление дружественных связей между народами
самоопределение и самоутверждение личности
+агрессивное давление на спортивное сообщество с целью продвижения личных и государственных интересов
формирование нравственного и психического здоровья общества

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Выберите один правильный вариант ответа

Социальной функцией физической культуры не является:

воспитание всесторонне и гармонично развитой личности
подготовка к людей труду и защите Родины
+увеличение объёма мускулатуры
сохранение и укрепление здоровья населения

Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на (выберите неверный ответ):

укрепление здоровья людей
повышение экономической стабильности страны
+образование антиобщественных группировок
укрепление коммуникативных связей – объединение людей в команды, общества и т.п

Онтогенез, это:

+ развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни
развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст
развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст
развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст

Гомеостаз, это:

+совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма
приспособление организма к изменившимся условиям
ускоренный рост и развитие организма
процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ

Какое из выражений является верным?

гладкая мускулатура – произвольная, а поперечно-полосатая – непроизвольная
+поперечно-полосатая мускулатура – произвольная, а гладкая – непроизвольная
поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются произвольными
поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются непроизвольными

Кости по форме и строению подразделяют на:

плоские, тазовые, трубчатые, губчатые
плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные
+трубчатые, губчатые, плоские, смешанные
губчатые, круглые, плоские, смешанные

Какое утверждение является верным?

- +эритроциты участвуют в транспорте кислорода
- лейкоциты выполняют свертывающую функцию
- тромбоциты транспортируют питательные вещества
- тромбоциты выполняют защитную функцию

Выберите верное утверждение:

- +гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью
- гипокинезия – физически активный образ жизни
- гипокинезия – совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни
- при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов и систем

Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

- ЧСС = 250 - возраст (годы)
- +ЧСС= 220 - возраст (годы)
- ЧСС=180 - возраст (годы)
- ЧСС= 300 - возраст (годы)

Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

- +снижение ЧСС в покое и при физических нагрузках
- повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках
- снижение сократительной способности мышц
- повышение частоты и глубины дыханий

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
ИД-1 _{ук-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не совсем твердо владеет материалом по темам модуля, знает только основные теоретические положения изучаемого курса. При ответах допускает малозначительные 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?

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
ИД-1 _{ук-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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 проведение 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
<p>(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;</p>	<p>-допускает ошибки при проведении комплекса упражнений -допускает серьезные ошибки в спортивной терминологии - нарушает правило «зеркального показа» -незначительно нарушил последовательность при проведении физических упражнений - даёт достаточную дозировку физических упражнений -владеет «командным голосом».</p>	<p>-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».</p>	<p>-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.</p>

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
ИД-1ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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	Легкая атлетика	Техника беговых и прыжковых упражнений Техника высокого старта Техника низкого старта, финиширование.
3	Баскетбол	Техника ловли и передачи мяча одной, двумя руками Техника ведения мяча правой, левой рукой Остановка после ведения мяча, повороты на месте Техника броска мяча в корзину после ведения Техника штрафного броска Технические действия в защите и в нападении
4	Волейбол	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками Верхняя прямая подача Прием мяча после подачи Атакующий удар Блокирование Технические действия в защите и в нападении
5	Футбол	Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью,

		головой Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы Выполнение свободного удара Выполнение штрафного удара Технические действия в защите и в нападении
6	Фитнес	Техника базовых шагов Техника упражнений в партере Степ-аэробика Пилатес Комплексы упражнений со спортивными снарядами Стрейчинг
7	Силовые виды спорта	Комплексы силовой гимнастики для различных мышечных групп Техника классических (соревновательных) упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге,
8	Настольный теннис	Игровые стойки, перемещения, способы хвата ракетки Подача, приём подач «Подрезка» справа, слева Игра «откидной» ракеткой Техника игры в атаке и в защите
9	Стрельба из пневматической винтовки	Изготовка сидя, стоя; прицеливание, задержка дыхания, нажатие спускового крючка Стрельба на «кучность»

МОДУЛЬ IV. Контрольный раздел

Контроль уровня общей физической подготовленности: виды контрольных испытаний и нормативы

Контролируемые компетенции (или их части):

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

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

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
ИД-1 _{ук-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы	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)

здорового образа жизни			
------------------------	--	--	--

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 3x10 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 3x10 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 испытания 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)	12	16	18	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	-	-	-	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)	6	10	12	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	5	7	9
5	Из виса на гимнастической стенке поднимание согнутых ног (кол-во раз)	6	10	12	-	-	-
	Из виса на высокой перекладине поднимание ног до точки хвата (кол-во раз)	-	-	-	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

Лечебная физкультура при заболевании, в связи с которым освободили от практических занятий.

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
ИД-1 _{ук-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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	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

		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.	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*.
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

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

Выберите один правильный вариант ответа:

1. Социальные функции физической культуры. Верно, все, кроме:

1. оздоровление
2. физическая подготовка
3. физическое развитие
4. регуляция поведения человека

Правильный ответ: 4

2. Физическая подготовка – это:

1. подготовка к участию в спортивных соревнованиях
2. процесс становления, изменения морфологических и биологических свойств организма человека в течение жизни
3. идеал всесторонне физически подготовленного человека
4. процесс, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков

Правильный ответ: 4

3. Что из перечисленного не является ценностями физической культуры?

1. спортивные сооружения, инвентарь, оборудование
2. двигательные задатки, передающиеся генетически
3. комплексы физических упражнений, виды спорта, спортивные игры
4. эмоции, получаемые личностью в процессе занятий физической культурой

Правильный ответ: 2

4. Основным средством физической культуры является:

1. наглядные пособия
2. физические упражнения
3. спортивные сооружения, инвентарь
4. гигиенические факторы

Правильный ответ: 2

5. Спорт – это... Верно все, кроме:

1. процесс, обеспечивающий необходимый уровень готовности спортсмена к достижениям в избранном виде спорта;
2. процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях
3. процесс, направленный на выявление, сравнение и сопоставление возможностей спортсменов
4. процесс, направленный на оздоровление и развитие физических способностей

Правильный ответ: 4

6. Какой профессиональный навык является наименее важным для будущих специалистов АПК?

1. умение кувыркаться и вращаться в различных плоскостях
2. управлять мото- и автотранспортом
3. уметь организовать свой быт в полевых условиях

Правильный ответ: 1

7. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на (выберите неверный ответ):

1. укрепление здоровья людей
2. повышение экономической стабильности страны
3. образование антиобщественных группировок
4. укрепление коммуникативных связей – объединение людей в команды, общества и т.п.

Правильный ответ 3.

8. Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?

1. рождаемость
2. средняя продолжительность жизни
3. работоспособность
4. прирост населения

Правильный ответ 3

9. Что из перечисленного не соответствует правилам рационального питания?

1. пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма
2. пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов

3. пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве

4. пища должна быть доброкачественной

Правильный ответ 3

10. К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):

1. физические упражнения в течение учебного дня;

2. факультативные занятия;

3. утренняя гигиеническая гимнастика;

4. самостоятельные тренировочные занятия.

Правильный ответ 2

11. Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

1. $ЧСС = 250 - \text{возраст (годы)}$

2. $ЧСС = 220 - \text{возраст (годы)}$

3. $ЧСС = 180 - \text{возраст (годы)}$

4. $ЧСС = 300 - \text{возраст (годы)}$

Правильный ответ 2

12. Выберите верное утверждение:

1. гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью

2. гипокинезия – физически активный образ жизни

3. гипокинезия – совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни

4. при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов и систем

Правильный ответ 1

Дайте развернутый ответ на вопрос:

13. Понятие физическая культура.

Правильный ответ:

Физическая культура – это совокупность материальных и духовных ценностей общества, направленная на познание и преобразование физической природы человека.

14. Понятие физическая культура личности.

Правильный ответ:

Физическая культура личности – это комплексное понятие, включающее: знания в области физической культуры и спорта; мотивы, ценности убеждения; физкультурно-спортивную деятельность; результаты этой деятельности – степень развития физических качеств, двигательных умений и навыков, гармоничность развития тела.

15. Понятие спорт.

Правильный ответ:

Спорт – это часть физической культуры, в которую входят соревновательная деятельность и процесс подготовки к ней. Выделяют спорт массовый и спорт высших достижений (профессиональный спорт).

16. Цель дисциплины «Физическая культура и спорт».

Правильный ответ:

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности обучающегося.

17. Понятие физическое развитие

Правильный ответ:

Физическое развитие – это процесс и уровень развития антропометрических показателей человека. К ним относятся масса и рост человека, окружность груди, талии, процентное содержание костей, мышц и жира к общей массе тела и другие. Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений из различных видов спорта можно изменить показатели физического развития.

18. Основные физические качества человека.

Правильный ответ:

К основным физическим качествам человека относятся: быстрота, сила, гибкость, выносливость, координационные способности (ловкость).

19. Показатели оценки уровня развития физических качеств

Правильный ответ:

Быстрота – бег на 30, 60, 100 метров;

Общая выносливость – бег на 2000, 3000, 5000 метров;

Силовая выносливость – подтягивание, отжимание;

Гибкость – наклон вперед согнувшись, стоя на гимнастической скамейке;

Координированность (ловкость) – челночный бег 3 по 10 метров.

20. От каких факторов зависит работоспособность человека?

Правильный ответ:

Работоспособность зависит: от функционального состояния основных жизнеобеспечивающих систем, от уровня здоровья; от мотивации на выполнение работы; от эмоционального состояния.

21. Понятие профессионально-прикладная физическая подготовка.

Правильный ответ:

Профессионально-прикладная подготовка — это специально направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

22. Понятие производственная физическая культура.

Правильный ответ:

Производственная физическая культура – это система занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня, направленная на повышение и сохранение устойчивой профессиональной работоспособности.

23. Задачи производственной физической культуры.

Правильный ответ:

Задачами производственной физической культуры являются: профилактика влияния на организм неблагоприятных факторов труда; обеспечение оптимального включения в профессиональную деятельность; поддержание оптимального уровня работоспособности в течение рабочего дня.

24. Понятие онтогенез.

Правильный ответ:

Онтогенез – это индивидуальное развитие организма, совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, которые претерпевает организм от момента его появления до конца жизни.

Онтогенез включает рост, то есть увеличение массы и размеров организма, а также дифференцировку.

Онтогенез представляет собой реализацию наследственной информации.

25. Понятие организм человека.

Правильный ответ:

Организм – слаженная, саморегулирующая и саморазвивающаяся биологическая система, в основе жизнедеятельности которой лежит взаимодействие психических, двигательных и вегетативных реакций на внешние и внутренние воздействия. Организм развивается под влиянием генотипа и окружающей среды.

26. Понятие гомеостаз.

Правильный ответ:

Гомеостаз – это совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма. Всякое воздействие, вызывающее нарушение гомеостаза, автоматически влечет к изменению обмена веществ, кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения и других физиологических процессов, с целью восстановить постоянство внутренней среды организма.

27. Понятие клетка.

Правильный ответ:

Клетка – универсальная единица живой материи, обладающей возбудимостью, раздражимостью, способностью к росту и размножению, передаче генетической информации и участвующей в обмене веществ.

В организме человека 100 триллионов клеток, разнообразных по форме, но имеющих общие признаки строения: ядро и цитоплазму, заключенные в оболочку.

28. Функциональные системы, обеспечивающие двигательную активность.

Правильный ответ:

К основным функциональным системам организма, непосредственно участвующим в двигательных действиях, относятся: скелет, нервно-мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. Скелет выполняет опорную функцию, мышцы обеспечивают движения в суставах, работу мышц регулирует центральная нервная система, сердечно-сосудистая и дыхательная системы обеспечивают доставку кислорода и питательных веществ к работающим мышцам. Остальные системы участвуют в двигательной активности опосредованно.

29. Понятие обмена веществ и энергии.

Правильный ответ:

Обмен веществ и энергии (метаболизм) — это совокупность физиологических процессов, направленных на обеспечение организма необходимыми для его жизнедеятельности веществами, их превращение и использование для получения энергии и построения клеточных структур, и в конечном итоге на удаление во внешнюю среду ненужных продуктов происшедших реакций.

30. Понятие утомление.

Правильный ответ:

Утомление – это физиологическое состояние организма человека, проявляющееся во временном снижении работоспособности, наступающее в результате физической работы и эмоционального напряжения. Это сложный физиологический процесс, обусловленный центральными (нервными) и гуморальными сдвигами.

31. Понятие восстановления.

Правильный ответ:

Восстановление — это процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Как и любой процесс, происходящий в организме, восстановление регулируется двумя основными механизмами – нервным (за счет условных и безусловных рефлексов) и гуморальным.

32. Понятие общая физическая подготовка.

Правильный ответ:

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) в их гармоничном сочетании.

Средствами общей физической подготовки могут быть упражнения любого вида спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, спортивные игры, единоборства и другие) или отдельный комплекс упражнений, направленный на развитие одного или нескольких физических качеств.

33. Показатели оценки уровня общей физической подготовки

Правильный ответ:

Уровень ОФП обычно оценивают по результатам выполнения тестов на развитие физических качеств.

Быстрота – бег на 30, 60, 100 метров;

Общая выносливость – бег на 2000, 3000, 5000 метров;

Силовая выносливость – подтягивание, отжимание;

Гибкость – наклон вперед согнувшись, стоя на гимнастической скамейке;

Координированность (ловкость) – челночный бег 3 по 10 метров.

34. Основные средства развития общей выносливости в оздоровительной тренировке.

Правильный ответ:

Основными средствами развития общей выносливости в оздоровительной тренировке являются циклические упражнения – бег, плавание, ускоренная ходьба, лыжные и велопробежки – не менее трех занятий в неделю продолжительностью 30-40 минут при частоте сердечных сокращений 130-150 ударов в минуту.

35. Основные средства развития силовой выносливости в оздоровительной тренировке

Правильный ответ:

Основными средствами развития силовой выносливости в оздоровительной тренировке являются упражнения с небольшими и средними отягощениями или с весом собственного тела. Занятия силовой направленности рекомендуется проводить два раза в неделю и использовать комплекс из 10-15 упражнений на все основные мышечные группы в дозировке – 1-3 подхода к каждому упражнению по 12-15 повторений.

36. Понятие здоровье (ВОЗ).

Правильный ответ:

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека — это не только отсутствие болезней и физических недостатков, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

37. Основные факторы, влияющие на здоровье человека.

Правильный ответ:

Среди множества факторов, влияющих на здоровье человека, специалисты выделяют четыре основных: наследственность (20%), экологическая обстановка (20%), деятельность системы здравоохранения (10%), образ жизни (50%).

38. Понятие профилактики.

Правильный ответ:

Профилактика – это комплекс мер, направленных на предупреждение появления болезней, обострений и прогрессирования уже имеющихся заболеваний.

39. Понятие здоровый образ жизни.

Правильный ответ:

Здоровый образ жизни – это типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма, обеспечивающих активное долголетие.

40. Основные составляющие здорового образа жизни.

Правильный ответ:

К основным составляющим (элементам) здорового образа жизни обычно относят: рациональный режим дня, рациональное питание, физическая активность, закаливание, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил гигиены, тренировка психоэмоционального состояния.

41. Физические качества, развитию которых необходимо уделять основное внимание при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Правильный ответ:

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо уделять основное внимание развитию общей выносливости, силовой выносливости и гибкости. Не рекомендуется включать в самостоятельные занятия виды спорта, связанные с максимальными и околомаксимальными нагрузками на организм. Например, тяжелая атлетика, спринт, прыжки, метания.

42. Понятие самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Правильный ответ:

Самоконтроль — это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

43. Показатели самоконтроля.

Правильный ответ:

К субъективным показателям самоконтроля относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых, или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям, настроение и другие.

К объективным показателям самоконтроля относятся частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты, функциональные пробы. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение дневника, содержание и построение которого может быть различным.

44. Взаимосвязь между объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Правильный ответ:

Между объемом и интенсивностью физической нагрузки существует обратно пропорциональная взаимосвязь: с возрастанием объема интенсивность физической нагрузки снижается и, наоборот, с увеличением интенсивности – снижается объем.

45. Изменения в сердечно-сосудистой системе при систематических занятиях физическими упражнениями.

Правильный ответ:

При систематических занятиях физическими упражнениями происходят существенные изменения в сердечно-сосудистой системе, а, именно: снижение частоты сердечных сокращений в покое, увеличение сердечного выброса, увеличение толщины стенки миокарда, нормализация артериального давления, повышение эластичности стенок кровеносных сосудов, расширение капиллярной сети.

46. Изменения в опорно-двигательном аппарате при недостаточной физической нагрузке.

Правильный ответ:

При недостаточной физической нагрузке в опорно-двигательном аппарате происходят следующие изменения: снижение тонуса скелетной мускулатуры, уменьшение её физиологического поперечника, уменьшение эластичности связок, снижение гибкости в суставах, дегенеративные изменения в межпозвонковых дисках.

47. Физические нагрузки для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Правильный ответ:

Для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека эффективными являются упражнения циклических видов спорта (бег, плавание, катание на коньках, лыжные и велосипедные прогулки). Необходимый минимальный объем нагрузок при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120-130 уд/мин – 3 раза в неделю по 1 часу или ежедневно по 30 минут; при ЧСС 140-150 уд/мин – 3-4 раза в неделю по 30-40 минут.

48. Соотношение основных функциональных показателей у тренированных и нетренированных людей при выполнении максимальных нагрузок.

Правильный ответ:

При выполнении работы максимальной мощности у тренированных людей показатели ЧСС, артериального давления, частоты дыхания, концентрации молочной кислоты значительно выше, чем у нетренированных. Это связано с тем, что тренированные люди способны к выполнению существенно больших нагрузок, и функциональные резервы их жизнеобеспечивающих систем намного выше.

49. Соотношение основных функциональных показателей у тренированных и нетренированных людей в покое и при выполнении стандартных нагрузок.

Правильный ответ:

В состоянии покоя и при выполнении стандартных нагрузок у тренированных людей показатели ЧСС, артериального давления, частоты дыхания значительно ниже, чем у нетренированных, так как все функциональные системы работают более экономично.

50. Мотивы, которыми руководствуются люди при выборе вида спорта для индивидуальных занятий.

Правильный ответ:

При индивидуальном выборе видов спорта люди, обычно, руководствуются следующими мотивами:

интерес к данному виду спорта; укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения; повышение индивидуальных возможностей организма; увеличение объема двигательной активности; оптимизация психоэмоционального состояния; психофизическая подготовка к профессиональной деятельности

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?

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
ИД-1ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	соответствует оценке «удовлетворительно» 50-64% от максимального балла
	- в основном владеет материалом по темам дисциплины, знает только основные теоретические положения изучаемого курса, допускает малозначительные погрешности, искажения логической последовательности излагаемого материала, неточную аргументацию теоретических положений курса; - умеет выполнять технические элементы

	<p>видов спорта с незначительными ошибками;</p> <ul style="list-style-type: none">- умеет организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями;- выполняет большинство упражнений для поддержания физической подготовленности, позволяющей обеспечивать необходимый уровень социальной и профессиональной мобильности.
--	--