

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»**

**Товароведно-технологический факультет
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР



Т.Х. Кабалоев

2019 г.

**Фонд оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки 19.03.01 - «Биотехнология»

Направленность подготовки «Промышленная биотехнология и биоинженерия»

Уровень высшего образования бакалавриат

Разработчики: доцент, Санакоева И.Т.,
старший преподаватель, Караева А.К.,

Владикавказ 2019

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Паспорт фонда оценочных средств	4
3	Карта применения материалов оценочных средств для оценки уровня сформированности компетенций по дисциплине	5
4	Требования к результатам освоения дисциплины	6
5	Этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины	6
6	Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций	7
7	Контрольные задания и другие материалы оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе усвоения дисциплины	8
7.1	Вопросы текущего контроля	8
7.2	Вопросы промежуточного контроля	9
7.3	Билеты	10
7.4	Комплект тестовых заданий	11
7.5	Темы рефератов	25
7.6	Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура и спорт»	26
8	Организация занятий по дисциплине	27

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» и уровню сформированности компетенций.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания» для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины разработан «Фонд оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура и спорт», являющийся неотъемлемой частью учебно-методической документации настоящей дисциплины.

Этот фонд включает:

а) паспорт фонда оценочных средств;

б) фонд промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

в) фонд текущего контроля успеваемости:

- вопросы и билеты к разделам (текущий контроль);

- комплект тестовых заданий;

- темы рефератов;

В Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены оценочные средства для оценивания формирования следующей общепрофессиональной компетенции ОК-8.

2 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Способ контроля
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Раздел 1. Легкая атлетика			Вопросы раздела	Устно
1	Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма. Обучение технике бега на короткие дистанции	ОК-8	Тестовое задание	Устно
			Реферат	Защита
2	Тема 2. Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег	ОК-8	Тестовое задание	Устно
			Реферат	Защита
3	Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами	ОК-8	Тестовое задание	Устно
			Реферат	Защита
	<i>Тестирование по контрольным нормативам</i>	ОК-8	Сдача нормативов	зачет
Раздел 2. Оздоровительные виды гимнастики			Вопросы раздела	Устно
4	Тема 4. Виды оздоровительной аэробики	ОК-8	Тестовое задание	Устно
			Реферат	
5	Тема 5. Виды атлетической гимнастики	ОК-8	Тестовое задание	Устно
			Реферат	Защита
6	Тема 6. Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике	ОК-8	Тестовое задание	Устно
			Реферат	Защита
7	Тема 7. Техника соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике	ОК-8	Тестовое задание	Устно
			Реферат	Защита

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
	<i>Тестирование по контрольным нормативам</i>	ОК-8	Сдача нормативов	зачет
	Раздел 3. Летний полиатлон		Вопросы раздела	
8	Тема 8. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин	ОК-8	Тестовое задание	Устно
			Реферат	Защита
9	Тема 9. Бег на короткие дистанции в полиатлоне	ОК-8	Тестовое задание	Устно
			Реферат	Защита
	<i>Тестирование по контрольным нормативам</i>	ОК-8	Сдача нормативов	зачет

3 КАРТА ПРИМЕНЕНИЯ МАТЕРИАЛОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование контрольных мероприятий		
		Тестирование	Текущий контроль Разделы	Зачет
		Наименование материалов оценочных средств		
		Вопросы и задания теста	Вопросы раздела	Вопросы к зачету
		№ заданий		
1	ОК-8	Тестовых заданий 3 32 вопроса по теме № 1.	Раздел № 1 1-7 вопросов;	1-21
2	ОК-8	Тестовых заданий 3 37 вопросов по теме № 2.	Раздел № 2 1-7 вопросов	1-21
3	ОК-8	Тестовых заданий 3 30 вопросов по теме № 2.	Раздел № 3 1-7 вопросов	1-21

4 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

п/п	Индекс компетенции	Этапы сформированности компетенции		
		знать	уметь	владеть
1	ОК-8	цели, методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	навыками саморазвития и методами поддержания хорошей физической формы

5 ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются: «зачтено» и «не зачтено».

Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
«зачтено» (компетенции освоены)	Выполнены все практические (самостоятельные) работы. По теоретической части есть положительные оценки (коллоквиум, контрольная работа, тестирование и др.)
«не зачтено» (компетенции не освоены)	Имеются невыполненные (не отработанные) практические работы. Промежуточную аттестацию не прошел (получил неудовлетворительную оценку на коллоквиуме, контрольной работе, тестировании и т.д.)

Код контролируемой компетенции (или ее части)	№ учебной недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ОК-8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

6 ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Индекс компете нции	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый	Достаточный	Повышенный
1	ОК-8	Знать: цели, методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Знать: цели, методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Знать: цели, методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Владеть: навыками саморазвития и методами поддержания хорошей физической формы

7 КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

7.1 Вопросы текущего контроля

РАЗДЕЛ № 1. Легкая атлетика

1. Дисциплины легкой атлетики и их характеристика
2. Основные направления тренировки в легкой атлетике
3. Средства развития скоростных способностей
4. Методика обучения разбега с низкого старта
5. Методика обучения бега на короткие дистанции
6. Техника бега на повороте. Средства.
7. Тестовые нормативы, как форма контроля.

РАЗДЕЛ № 2. Оздоровительные виды гимнастики

1. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности
2. Виды оздоровительной аэробики
3. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
4. Совершенствование комплекса упражнений по оздоровительной аэробике.
5. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике.
6. Обучение базовым силовым упражнениям с атлетическими снарядами.
7. Совершенствование базовых силовых упражнений в указанных дисциплинах.

РАЗДЕЛ № 3. Летний полиатлон

1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин (полиатлон)
2. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности
3. Основные формы тренировочного процесса
4. Обучение спортивным дисциплинам летнего полиатлона (троеборье, пятиборье).
5. Совершенствование физических качеств в указанных дисциплинах (троеборье, пятиборье).
6. Система спортивного отбора
7. Тестовые нормативы, как форма контроля

7.2 Вопросы промежуточного контроля

1. Какие группы обучающихся допускаются к занятиям по физической культуре?
2. Общие требования к обучающимся на занятии по легкой атлетике.
3. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.
4. Общие требования при проведении занятий по летнему полиатлону.
5. Общие требования к обучающимся при проведении занятий по гимнастике.
6. Требования безопасности к обучающимся перед началом проведения занятия.
7. Требования безопасности к обучающимся при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
8. Требования безопасности к обучающимся по окончании занятия.
9. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Оздоровительная аэробика и ее специфические особенности.
11. Виды оздоровительной аэробики. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.
12. Виды атлетической гимнастики.
13. Объясните термин «стартовое положение атлета»?
14. От чего зависит результат в беге на короткие дистанции?
15. Определение победителей в беге на короткие дистанции.
16. Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в беге на средние дистанции?
17. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
18. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
19. Какие виды летнего полиатлона вы можете перечислить?
20. Назовите виды специальных упражнений используемых в обучении стрельбе в полиатлоне?
21. Система спортивного отбора.

7.3 Билеты (Типовые билеты)

**Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»
Кафедра Физической культуры и спорта**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для студентов 1 курса факультета биотехнологии и стандартизации направление подготовки 19.03.01 - «Биотехнология»

БИЛЕТ № 1 (к зачету)

1. Общие требования к обучающимся на занятии по ОФП.
2. История развития спорта
3. Общие требования к обучающимся при проведении занятий

Составитель

Санакоева И.Т.

Составитель

Караева А.К.

Зав. кафедрой

Тедеев М.Т.

2019г.

Критерии оценки:

Оценка (зачтено) ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала билета;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; продемонстрирована способность творчески применять знания теории к решению профессиональных задач;
- продемонстрировано знание современной учебной литературы; допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка (не зачтено) ставится, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки.

7.4. Комплект тестовых заданий

РАЗДЕЛ № 1. Легкая атлетика

1. Целью физической культуры является:

- A. улучшение рациона питания
- B. профессиональное занятие спортом
- C. укрепление здоровья
- D. развитие сколиоза

2. Дисциплиной легкой атлетики является:

- A. метание гранаты
- B. пауэрлифтинг
- C. бег на короткие дистанции
- D. прыжки в длину с места

3. Кроссовый бег:

- A. 60 метров
- B. 100 метров
- C. 400 метров
- D. 1500 метров

4. Бег с препятствиями?

- A. спринт
- B. стипль-чез
- C. эстафета
- D. стайерский бег

5. Какая из перечисленных дисциплин является легкоатлетической?

- A. прыжки на батуте
- B. прыжки с трамплина
- C. прыжки с парашютом
- D. прыжок в высоту

6. Средства развития скоростных способностей:

- A. Бег с ускорением на 50-80 м
- B. бег на 400 метров
- C. бег с барьерами

Д. прыжок с шестом

7. Что не является легкоатлетическим многоборьем:

А. летний полиатлон

В. метание ядра

С. эстафета на 4x400 метров

Д. современное пятиборье

8. К физическим качествам относятся:

А. зрение

В. слух

С. гибкость

Д. обоняние

9. Какое физическое качество характеризует бегуна-стайера?

А. ловкость

В. гибкость

С. выносливость

Д. быстрота

10. Метод восстановления в легкой атлетике:

А. закаливание

В. плавание

С. массаж

Д. гладкий бег

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

11. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

А. 776 г. до н.э

В. 888 г.

С. 1896 г.

Д. 1912 г.

12. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

А. Гепарда

В. Кенгуру

С. Страуса

Д. Гончей собаки

13. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

А. Бег

В. Прыжки

С. Поднятие тяжестей

Д. Метание

14. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

А. Ходьба

В. Вертикальные прыжки

С.Метания

Д.Горизонтальные прыжки

15. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

А.Пастухи

В.Плотники

С.Кузнецы

Д.Мельники

16. Протяженность марафонской дистанции:

А.37 км 100 м

В.42 км 195 м

С.50 км 170 м

Д.54 км 230 м

17. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

А.14-16С

В.18-20С

С.20-22С

Д.23-25С

18. Вес ядра для женщин -

А.4 кг

В.4,5 кг

С.5 кг

Д.7 кг

19. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

А.Разбег, отталкивание, полет, приземление

В.Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

С.Разбег, подпрыгивание, приземление

Д.Разбег, толчок, приземление

20. Какова длина спринтерской дистанции?

А.100 м

В.800 м

С.500 м

Д.300м

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 3

21. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

- А.«Перекат»
- В.«Ножницы»
- С.«Перекид»
- Д. «Пи́ла»

22. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

- А.Попытка все равно засчитывается
- В.Попытка не засчитывается
- С.Насчитываются штрафные баллы
- Д.Дается право осуществить повторную попытку

23. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

- А.Более 1 м/с
- В.Более 2 м/с
- С.Более 2,5 м/с
- Д.Более 1,75 м/с

24. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

- А.Копья
- В.Молота
- С.Ядра
- Д.Диска

25. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?

- А.Двумя руками на уровне груди
- В.Обеими руками на уровне пояса
- С.На уровне бедер двумя руками
- Д.В произвольной позиции обеими руками

26. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

- А.Доместик
- В.Спринтер
- С.Фаворит
- Д.Пейсмейкер

27. Размер метательного копья:

- А.150 см (женское) и 175 см (мужское)
- В.180 см (женское) и 220 см (мужское)
- С.200 см (женское) и 240 см (мужское)
- Д.230 см (женское) и 260 см (мужское)

28. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- А.Отступить на один шаг назад
- В.Поднять руку вверх
- С.Принести извинения
- Д.Пропустить старт

29. Стипель-чез – это?

- A. Бег по пересеченной местности
- B. Забег на стадионе в течение 1 часа
- C. Бег на 3 тыс. с препятствиями
- D. Забег на дистанции 1500 м

30. Ритм бега между барьерами:

- A. Три шага равномерные, 4-ый быстрее
- B. 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
- C. Все шаги на одной скорости
- D. Перед прыжком два шага с ускорением

31. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

- A. Двумя руками
- B.левой рукой
- C. Правой рукой
- D. Любой рукой

32. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

- A. Палку
- B. Флажок
- C. Оливковую ветвь
- D. Груз

РАЗДЕЛ № 2. Оздоровительные виды гимнастики

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

1. Тема: Оздоровительная гимнастика

1. Что называют атлетической гимнастикой?

- A. один из методов развития умственной активности
- B. основное средство развития ловкости
- C. метод развития скорости
- D. комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости

2. Что означает слово «гимнастика»?

- A. совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных
- B. популярный вид спорта
- C. набор специальных снарядов для тренировочного процесса
- D. способ поддержания эмоционального здоровья

3. Утренняя гимнастика это –

- А.ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма
- В.элемент двигательной активности
- С.совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения
- Д.разминка для мышц и суставов

4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

- А.для улучшения общего состояния
- В.укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений
- С.для тренировки вестибулярного аппарата
- Д.для снижения болевого синдрома

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

- А.экстремальные виды туризма
- В.велоспорт
- С.плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе
- Д.легкая и тяжелая атлетика

6. К спортивным видам гимнастики относят:

- А.акробатическая
- В.цирковая
- С.атлетическая
- Д.уличная

7. Основная цель утренней гимнастики:

- А.расслабление мышц и связок
- В.укрепление нервной системы
- С.поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости
- Д.развитие силы воли

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- А.сила
- В.скорость
- С.красота
- Д.стройность

9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

- А.современный вид танца;
- В.акробатические упражнения
- С.музыкально-ритмическое воспитание
- Д.комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте

10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

- А.концентрации памяти
- В.укрепление мышечной памяти
- С.комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса
- Д.восстановление дыхания

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

- А.вводный, основной, заключительный
- В.первый, второй, третий
- С.начальный, основной, финишный
- Д.разминочный, главный, заключительный

12. Страна, в которой зародилась гимнастика:

- А.Польша
- В.Германия
- С.Древняя Греция
- Д.Россия

13. Что называют стретчингом?

- А.специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц
- В.виды упражнений на брусьях
- С.комплекс упражнений на развитие ловкости и силы
- Д.ряд акробатических упражнений;

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

- А.циклические;
- В.динамические и статические
- С.упражнения на снарядах
- Д.силовые

15. Определение слова «акробатика»:

- А. разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость
- В. метод развития и укрепления мышечной ткани
- С. раздел гимнастики для детей
- Д. направление в цирковом искусстве

16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

- А.бег по пересеченной местности
- В.бег на тренажере
- С.марафонский бег
- Д.равномерный непрерывный бег

17. Какую систему организма тренирует бег:

- А.дыхательная система
- В.мышечная система
- С.все системы организма
- Д.сердечно-сосудистая система

18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:

- А.скоростные качества
- В.сила
- С.ловкость
- Д.гибкость

19. Какой тест позволяет определить силу человека:

- А. сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа
- В. приседания
- С. бег на скорость
- Д. прыжки на скакалке

20. Что называют акробатической комбинацией:

- А. выполнение акробатических элементов в разной последовательности;
- В. выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;
- С. последовательное выполнение акробатических упражнений
- Д. выполнение упражнений на брусьях.

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

- А. наклоны в положении сидя
- В. наклоны в положении лежа
- С. наклоны в положении стоя
- Д. сгибание рук и ног в положении лежа

22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

- А. условный рефлекс
- В. мышечная память
- С. моторика
- Д. кинестетика

23. К упражнениям на равновесие относят:

- А. выполнение стоек
- В. повороты и наклоны
- С. челночный бег
- Д. все виды гимнастических упражнений

24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

- А. сердечно-сосудистой системы
- В. вестибулярный аппарат
- С. дыхательную систему
- Д. опорно-двигательный аппарат

25. Что такое челночный бег?

- А. разновидность беговых видов легкой атлетики
- В. бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления
- С. бег на короткие дистанции;
- Д. спортивная ходьба

26. Атлетическая гимнастика это –

- А.один из способов усовершенствования физической формы
- В.разные виды беговых нагрузок
- С.комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья
- Д.упражнение для снижения массы тела

27. Основная задача стретчинга:

- А.развитие выносливости
- В.укрепление мышечной ткани
- С.расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки
- Д.повышение эстетики тела

28. Что является средствами гимнастики?

- А.все формы контроля со стороны педагога
- В.ежедневный тренировочный процесс
- С.упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы
- Д.возможности организма

29. Основные требования к гимнастическим терминам:

- А.доступность, четкость, краткость
- В.подробное раскрытие всех деталей
- С.сформированность
- Д.точность

30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

- А.исходная позиция
- В.основная стойка
- С.равновесие
- Д.балансирование

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 3

31. Классификация видов гимнастики:

- А.тренировочные
- В.развивающие
- С.основные
- Д.оздоровительные, развивающие, спортивные

32. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:

- А.упор
- В.вис
- С.опора
- Д.приседание

33. К какому виду гимнастики относят кувырки:

- А.легкая атлетика
- В.стретчинг
- С.акробатика

Д.аэробика

34. Вис это – ?

А.положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч

В.положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч

С.способ удерживания на снаряде

Д.хват сверху на ширине плеч

35. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

А.комплекс

В.комбинация

С.каскад

Д.упражнения

36. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?

А.округлая спина;

В.резкий толчок;

С.группировка;

Д.опора о мат

37. Что относят к спортивным видам гимнастики?

А.ритмическая, танцевальная;

В.спортивная, акробатическая;

С.художественная;

Д.спортивная, атлетическая, художественная

РАЗДЕЛ № 3. Летний полиатлон

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

2. Тема: Летний полиатлон

1. Полиатлон-это?

А. Легкоатлетическая дисциплина

В. Атлетическая дисциплина

С. Спортивное единоборство

Д. Спортивное многоборье

2. Дистанция кроссового бега у мужчин в полиатлоне?

А.1000-2000 м

В. 3000-4000 м

С. 2000-3000 м

Д. 3000-5000 м

3. Силовая гимнастика у мужчин в летнем полиатлоне это?

А. Отжимания от пола

В. Подъем-переворот на перекладине

С. Поднятие ног в висе на перекладине

D. Подтягивание на перекладине

4. Вид используемого оружия в дисциплине стрельба?

A. Арбалет

B. Лук

C. Пистолет

D. Винтовка+

5. Что из перечисленных дисциплин не входит в полиатлон?

A. Бег

B. Плавание

C. Стрельба

D. Бадминтон

6. Вес метательной гранаты в полиатлоне у мужчин?

A. 450 гм

B. 500 гм

C. 600 гм

D. 700 гм

7. Дистанция при стрельбе с пневматического оружия в полиатлоне ведется с расстояния?

A. 7м

B. 8м

C. 9м

D. 10м

8. Минимальная дистанция для плавания в полиатлоне это?

A. 40м

B. 30м

C. 25м

D. 50м

9. Дистанция кроссового бега у женщин в полиатлоне?

A. 1000-2000 м

B. 3000-4000 м

C. 2000-3000 м

D. 3000-5000 м

10. В каком году были проведены первые соревнования по летнему полиатлону в России?

A. 1988

B. 1990

C. 1992

D. 1985

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

11. Дистанция при стрельбе с мелкокалиберного оружия в полиатлоне ведется с расстояния?

- A. 25м
- B. 30м
- C. 50м
- D. 40м

12. Диаметр мишени при стрельбе из пневматического оружия в полиатлоне составляет?

- A. 10 или 15 см
- B. 15 или 30 см
- C. 5 или 25 см
- D. 10 или 20 см

13. Диаметр мишени при стрельбе из мелкокалиберного оружия в полиатлоне составляет?

- A. 5см
- B. 10см
- C. 15см
- D. 20см

14. Где провели первый чемпионат мира по летнему полиатлону?

- A. Швеция
- B. Германия
- C. Россия
- D. Украина+

15. Бег на короткие дистанции в полиатлоне это?

- A. Стил-чейз
- B. Фальтрек
- C. Челночный бег
- D. Спринт

16. Какого вида многоборья не существует?

- A. 5-борья
- B. 6-борья
- C. 7-борья
- D. 10-борья

17. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- A. метания
- B. прыжки
- C. кувырки
- D. бег

18. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- A. сила
- B. выносливость

С.быстрота

Д.ловкость

19. Назовите основные физические качества.

А.координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

В.ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+

С.общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Д.общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

20. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

А.уровень физического развития

В.уровень физической работоспособности

С.уровень физического воспитания

Д.уровень физической подготовленности

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 3

21. В полиатлоне гранату:

А.метають

В.бросают

С.толкають

Д.запускають

22. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

А. Их содержанием

В. Их формой

С. Скоростью их выполнения

Д. Накопленной усталостью

23. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

А. Да, разрешаются

В. Нет, не разрешаются

С. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания

Д. Да, но только в дневное время

24. В качестве финишной ленточки используют:

А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии

В. Искусственные нити

С. Шелковую ленту

Д. Бумажную ленту

25. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

А. За спиной метателя

В. Справа от метателя

С. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд

Д. Справа от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд

26. Физическая культура представляет собой:

- A. Определенную часть культуры человека
- B. Учебную активность
- C. Культуру здорового духа и тела
- D. Система нагрузок и упражнений

27. Что такое атлетическое единоборство?

- A. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма
- B. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм
- C. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств
- D. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения

28. Двигательные физические способности это:

- A. Способности двигаться и принимать нагрузки
- B. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности
- C. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки
- D. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами

29. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- A. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия
- B. занятия в спортивных секциях по выбору студентов
- C. учебные занятия
- D. физические упражнения в течение учебного дня

30. Для проведения занятий по физической культуре все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:

- A. подготовительное, основное, медицинское
- B. спортивное, физкультурное, оздоровительное
- C. основное, специальное, спортивное
- D. общеподготовительное и профессионально-прикладное

Критерии оценки результатов тестовых заданий

(все задания содержат по 10 вопросов, в каждом 4 варианта ответов, из которых один правильный):

(стандартная)	(тестовые нормы: % правильных ответов)
«отлично»	90-100 %
«хорошо»	61-89 %
«удовлетворительно»	50-60 %
«неудовлетворительно»	менее 50 %

7.5 Темы рефератов

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.
6. Средства развития скоростных способностей.
7. Особенности бега на средние дистанции.
8. Методика обучения бегу на средние дистанции
9. Описание техники выполнения прыжка в длину с места.
10. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.
11. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.
12. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике
13. Силовые упражнения используемые на занятиях по атлетической гимнастике.
14. Техника прыжков со скакалкой.
15. Челночный бег. Методика обучения.
16. «Отжимания», как вид упражнений для развития силовых качеств.
17. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса.
18. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы.
19. Обучение техники метания гранаты.
20. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
21. Методика закаливания человека.

7.6 Зачетные требования

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Контрольные нормативы	Мужчины			Женщины		
	оценка			оценка		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров (сек)	14,4	14,1	13,1	18,0	17,0	16,5
Бег 1000 метров (мин/сек)	3.30,0	3.50,0	4.15,0	3.45,0	4.00,0	4.10,0
Челночный бег 3x10 (с)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) или подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) или рывок гири 16 кг. (раз)	28	32	44			
	10	12	15			
	21	25	43			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Бег на длинные дистанции (мин/сек): 2000метров (девушки) 3000 метров (юноши)	14.30,0	13.40,0	12.00,0	13.10,0	12.30,0	10.50,0
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)	33	37	48	32	35	43
С места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195
Метание гранаты (м)	33	35	37	14	17	21
Полиатлон. Бег на короткие дистанции: (мин/сек):60м (девушки) 60м (юноши)	9,3	9,1	8,9	10,3	10,1	9,9

8 ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

Освоить содержание дисциплины «Физическая культура» на очном и заочном отделении необходимо за 400 учебных часов, его можно дополнить элективными (по выбору) и факультативными курсами различной направленности, учитывающими индивидуальность студента, его мотивы, интересы, потребности. Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов. Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются. В основное отделение зачисляются те, кто отнесен в основную и подготовительную медицинские группы. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, с учетом уровня их функционального состояния. Тех, кто по состоянию здоровья освобожден от практических занятий на длительный срок, зачисляют в учебное отделение для освоения теоретических и научных разделов программы.

В спортивные отделения, состоящие из учебных групп по видам спорта, зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую, общую физическую и спортивную подготовку и проявивших желание в дальнейшем систематически заниматься одним из видов спорта культивируемом в вузе. Студенты этого отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий в сборные команды института по отдельным видам спорта. При проведении зачетов студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую научную работу по направлению научной работы кафедры «Физической культуры и спорта». В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и вне учебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Обучение по дисциплине лиц, относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в Горском ГАУ предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь в проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий,

обеспечение доступа в здания университета и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных и лекционных материалов в электронном виде.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;
- элективных методико-практических и учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций;
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Вне учебные занятия организуются в форме:

- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Контрольный раздел занятий обеспечивает текущую и итоговую информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамен) выявляет уровень сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней путем комплексной проверки. Чтобы быть допущенным к итоговой аттестации, необходимо выполнить обязательные тесты по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке и набрать необходимое количество баллов.

Во время экзаменационной сессии* допускается отработка пропущенных по неважной причине занятий при следующих условиях:

- при наличии согласованного заявления на отработку пропущенных по неважной причине занятий;
- согласно графику, утвержденному(не позднее 3-х дней после проведения промежуточной аттестации)на кафедре физической культуры и спорта;
- отсутствие медицинских противопоказаний(во время нахождения студента на больничном —отработки не принимаются);
- не более 1 занятия по предмету «Физическая культура и спорт» в день;
- не более 2 занятий по предмету «Физическая культура и спорт» в неделю.

В течение семестра следующего за отработываемым* допускается отработка пропущенных по неуважительной причине занятий при следующих условиях:

- при наличии согласованного заявления на отработку пропущенных по неуважительной причине занятий ;
- достаточная пропускная способность места проведения занятий(невысокая наполняемость учебного потока, наличие свободного спортивного инвентаря и т.д.);
- отсутствие медицинских противопоказаний(во время нахождения студента на больничном –отработки не принимаются);
- совокупное количество основных занятий и отработок по предмету «Физическая культура и спорт» не более 1 занятия в день;
- совокупное количество основных занятий и отработок по предмету «Физическая культура и спорт» не более 4 занятий в неделю.