

**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 «Общая физическая подготовка»
(элективные курсы по физической культуре)**

Направление подготовки 27.03.01 - «Стандартизация и метрология»

Направленность подготовки «Стандартизация и сертификация»

Уровень высшего образования *бакалавриат*

Разработчик: *старший преподаватель, Караева АК.*

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 | 6 |
| 4 | Требования к результатам освоения дисциплины | 7 |
| 5 | Этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины | 7 |
| 6 | Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций | 8 |
| 7 | Контрольные задания и другие материалы оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе усвоения дисциплины | 9 |
| 7.1 | Вопросы текущего контроля | 9 |
| 7.2 | Вопросы промежуточного контроля | 11 |
| 7.3 | Билеты | 12 |
| 7.4 | Комплект тестовых заданий | 13 |
| 7.5 | Темы рефератов | 33 |
| 7.6 | Зачетные требования по дисциплине «Общая физическая подготовка» | 34 |
| 8 | Организация занятий по дисциплине | 35 |

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине «Общая физическая подготовка» 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 Развитие скоростных способностей | | | Тестовое задание | Устно |
| 1 | Тема 1. Обучение техники бега на короткие дистанции | ОК-8 | Реферат | Защита |
| 2 | Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | ОК-8 | Тестовое задание | Устно |
| | | | Реферат | Защита |
| 3 | <i>Тестирование по контрольным нормативам</i> | ОК-8 | Сдача нормативов | зачет |
| РАЗДЕЛ 2 Развитие координационных способностей | | | Тестовое задание | Устно |
| 4 | Тема 1 «Обучение прыжков со скакалкой» | ОК-8 | Реферат | Защита |
| 5 | Тема 2 «Совершенствование прыжков со скакалкой» | ОК-8 | Тестовое задание | Устно |
| | | | Реферат | Защита |
| 6 | Тема 3 Обучение и совершенствование Челночный бег 3x10(с) | 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 Развитие гибкости | | | Тестовое задание | Устно |
| 8 | Тема 1. Гимнастика (Оздоровительная гимнастика (аэробика) - девушки) | ОК-8 | Реферат | Защита |
| 9 | Тема 2. Атлетическая гимнастика- (юноши) | ОК-8 | Тестовое задание | Устно |
| | | | Реферат | Защита |
| 10 | <i>Тестирование по контрольным нормативам</i> | ОК-8 | Сдача нормативов | зачет |
| РАЗДЕЛ 4 Развитие силовых качеств | | | Тестовое задание | Устно |
| 11 | Тема 1. Обучение и совершенствование | ОК-8 | Реферат | Защита |

| | | | | |
|--|--|-------------|------------------|------------------|
| | техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | | |
| 12 | Тема2. Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа | ОК-8 | Тестовое задание | Устно |
| | | | Реферат | Защита |
| 13 | Тема 3.Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине | ОК-8 | Тестовое задание | Устно |
| | | | Реферат | Защита |
| 14 | Тема 4. Обучение и совершенствование техники рывок гири | ОК-8 | Тестовое задание | Устно |
| | | | Реферат | Защита |
| 15 | Тестирование по контрольным нормативам | ОК-8 | Сдача нормативов | Зачет |
| РАЗДЕЛ 5 Развитие выносливости | | | | |
| 16 | Тема1. Обучение техники бега на средние дистанции | ОК-8 | Тестовое задание | Устно |
| | | | Реферат | Защита |
| 17 | Тема2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кроссовый бег. | ОК-8 | Тестовое задание | Устно |
| | | | Реферат | Защита |
| 18 | Тестирование по контрольным нормативам | ОК-8 | Сдача нормативов | Зачет |
| РАЗДЕЛ 6 Развитие скоростно-силовых качеств | | | | |
| 19 | Тема1. Обучение техники метания гранаты | ОК-8 | Тестовое задание | Устно |
| | | | Реферат | Защита |
| 20 | Тема2. Совершенствование техники метания гранаты | ОК-8 | Тестовое задание | Устно |
| | | | Реферат | Защита |
| 21 | Тема3. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места | ОК-8 | Тестовое задание | Устно |
| | | | Реферат | Защита |
| 22 | Тема4. Челночный бег 3x10(с) | ОК-8 | Тестовое задание | Устно |
| | | | Реферат | Защита |
| 2 | Тестирование по контрольным нормативам | ОК-8 | Сдача нормативов | Сдача нормативов |
| | | | | |

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

| № п/п | Код контроли руемой компетен ции | 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 2 20 вопросов по теме № 1. | Раздел № 1 1-7 вопросов; | 1-28 |
| 2 | ОК-8 | Тестовых заданий 2 20 вопросов по теме № 2. | Раздел № 2 1-7 вопросов | 1-28 |
| 3 | ОК-8 | Тестовых заданий 3 30 вопросов по теме № 3. | Раздел № 3 1-7 вопросов | 1-28 |
| 4 | ОК-8 | Тестовых заданий 2 20 вопросов по теме № 4. | Раздел № 4 1-7 вопросов | 1-28 |
| 5 | ОК-8 | Тестовых заданий 2 20 вопросов по теме № 5. | Раздел № 5 1-7 вопросов | 1-28 |
| 6 | ОК-8 | Тестовых заданий 2 20 вопросов по теме № 6. | Раздел № 6 1-7 вопросов | 1-28 |

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 |
| | Этапы формирования компетенции | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. Развитие скоростных способностей

1. Скоростные способности и методы их развития.
2. Основные направления тренировки для улучшения скоростных способностей.
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. Развитие координационных способностей

1. Координационные способности и методы их развития.
2. Основные направления тренировки для улучшения координационных способностей.
3. Средства развития координационных способностей
4. Факторы проявления координационных способностей
5. Задачи развития координационных способностей
6. Средства воспитания координационных способностей
7. Тестовые нормативы как форма контроля

РАЗДЕЛ № 3. Развитие гибкости

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. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Статические упражнения. Динамические упражнения.
7. Совершенствование базовых силовых упражнений в указанных дисциплинах.

РАЗДЕЛ № 4. Развитие силовых качеств

1. Особенности физического качества сила.
2. Техника безопасности во время проведения занятий по развитию силовых качеств.
3. Основные формы тренировочного процесса.
4. Отжимания, как вид упражнений для развития силовых качеств.
5. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса.
6. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы.
7. Тестовые нормативы, как форма контроля.

РАЗДЕЛ № 5. Развитие выносливости

1. Выносливость как ключевое качество развития физических способностей человека.
2. Виды выносливости.
3. Основные направления тренировки для улучшения выносливости.
4. Средства и методы развития общей выносливости.
5. Развитие выносливости во время занятий по физкультуре в вузе.
6. Кроссовый бег как основная форма развития общей выносливости для студентов.
7. Тестовые нормативы как форма контроля.

РАЗДЕЛ №6. Развитие скоростно-силовых качеств

1. Общая характеристика скоростно- силовых качеств.
2. Формы проявления скоростно-силовых способностей.
3. Методы и средства воспитания скоростно-силовых качеств у студентов.
4. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на занятиях по ОФП в вузе.
5. Методика обучения прыжка в длину с места на занятиях по ОФП в вузе.
6. Челночный бег как основная форма развития скоростно-силовой выносливости для студентов.
7. Тестовые нормативы как форма контроля.

7.2 Вопросы промежуточного контроля

1. Общая физическая подготовка ее цели и задачи.
2. Классификация и общая характеристика ОРУ (обще развивающих упражнений).
3. Меры безопасности при занятиях общей физической подготовкой и профилактика травматизма.
4. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности
5. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
6. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике
7. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Статические упражнения. Динамические упражнения
8. Сколько всего физических качеств?
9. Особенности физического качества сила
10. Основные формы тренировочного процесса
11. Отжимания, как вид упражнений для развития силовых качеств
12. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса
13. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы
14. Какие группы обучающихся допускаются к занятиям по физической культуре
15. Объясните термин «стартовое положение атлета»?
16. Виды атлетической гимнастики.
17. Средства и методы развития координационных способностей
18. Отчего зависит результат в беге на короткие дистанции?
19. Какие физические качества вы можете перечислить?
20. Назовите виды специальных упражнений используемых в обучении рывка гири?
21. Какие физические качества вы можете перечислить?
22. Назовите виды специальных упражнений используемых при обучении метанию гранаты?
23. Основные направления тренировки для улучшения координационных способностей.
24. Цели и задачи общей физической подготовки в комплексном обучении игровых видов спорта.
25. В каком виде может быть представлена **физическая подготовленность** в физкультуре.
26. Что включает в себя процесс обучения общей физической подготовки на занятиях по физической культуре в вузе?
27. Какие задачи решают занятия по ОФП в вузе?
28. Какие факторы определяют размеры дозирования нагрузок на занятиях по ОФП.

7.3 Билеты (Типовые билеты)

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования

«Горский государственный аграрный университет»

Кафедра Физической культуры и спорта

Дисциплина «Общая физическая подготовка» для студентов факультета биотехнологии и стандартизации направление подготовки 27.03.01 - «Стандартизация и метрология»

БИЛЕТ № 1 (к зачету)

1. История развития спорта
2. Меры безопасности при занятиях общей физической подготовкой и профилактика травматизма.
3. Общие требования к обучающимся на занятиях по ОФП.

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. Развитие скоростных способностей

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

Тема: Бег на короткие дистанции

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

- A. на формирование правильной осанки
- B. на гармоничное развитие человека
- C. на всестороннее и гармоничное физическое развитие
- D. на формирование личности

2. . Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- A. быстрота, выносливость, силовая подготовленность
- B. быстрота, ловкость, гибкость
- C. сила, быстрота, стройность
- D. выносливость, ловкость, координированность

3. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- A. Скоростная способность
- B. Двигательный рефлекс
- C. Физическая возможность
- D. Ловкость

4. Что такое спринт?

- A. судья на старте
- B. бег на длинные дистанции
- C. бег на короткие дистанции
- D. метание мяча

5. Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции следующим:

- A. наклоном головы
- B. постановкой стопы на дорожку
- C. углом отталкивания ног от дорожки
- D. работой рук

6. Средства развития скоростных способностей:

- A. Бег с ускорением на 50-80 м
- В бег на 400 метров
- С. бег с барьерами
- Д. прыжок с шестом

7. Средства развития быстроты

- A. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- В. бег на короткие дистанции
- С. подвижные игры
- Д. Бег по пересеченной местности

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- A. Спортивных игр с обилием быстрых движений
- В. Бега с препятствиями
- С. Десятиборья
- Д. Игры в поло

9. Временное снижение работоспособности принято называть:

- A. усталостью
- В. напряжением
- С. утомлением
- Д. передозировкой

10. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- A. спринтерский бег
- В. стайерский бег
- С. тяжелая атлетика
- Д. Кроссовый бег

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

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

- A. 776 г. до н.э +
- В. 888 г.
- С. 1896 г.
- Д. 1912 г.

12. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- A. Гепарда
- В. Кенгуру
- С. Страуса
- Д. Гончей собаки

13. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- A. 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. Что является основными средствами физического воспитания?**
- А. учебные занятия
 - В. физические упражнения
 - С. средства обучения
 - Д. средства закаливания
- 16. Как называется процесс, который направлен на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием?**
- А. общей физической подготовкой
 - В. специальной физической подготовкой
 - С. гармонической физической подготовкой
 - Д. прикладной физической подготовкой
- 17. Как обозначается состояние организма, которое характеризуется прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий?**
- А. развитие
 - В. закаленность
 - С. тренированность
 - Д. подготовленность
- 18. Части, из которых состоит учебно-тренировочное занятие:**
- А. Основная
 - В. Подготовительная
 - С. Заключительная
 - Д. Дополнительная
- 19. Что относится к показателям физической подготовленности?**
- А. сила, быстрота, выносливость
 - В. рост, вес, окружность грудной клетки
 - С. артериальное давление, пульс
 - Д. частота сердечных сокращений, частота дыхания
- 20. Как обозначается совокупность упражнений, приемов и методов, которые направлены на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование?**
- А. тренировка
 - В. методика
 - С. система знаний
 - Д. педагогическое воздействие

РАЗДЕЛ № 2 Развитие координационных способностей

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

1. Тема: Развитие координированности

1. Что такое спортивная координированность?

- A. один из методов развития умственной активности
- B. основное средство развития гибкости
- C. успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях
- D. комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств

2. На сколько групп можно разбить двигательно-координационные способности?

- A. 3
- B. 5
- C. 7
- D. 9

3. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- A. интервальный
- B. равномерный
- C. переменный
- D. стандартно-повторного упражнения

4. Который из указанных методов используется для воспитания координационных способностей:

- A. изокинетических усилий
- B. способность перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки
- C. статических усилий
- D. кинезиотейпирование

5. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня координационных возможностей?

- A. прыжки со скакалкой
- B. подтягивание в висе
- C. длительный бег до 25-30 мин
- D. стретчинг

6. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- A. укрепляют здоровье
- B. повышают работоспособность
- C. формируют мускулатуру
- D. улучшают пищеварение

7. Основные задачи специальной физической подготовки (СФП):

- A. Развитие силы
- B. Развитие выносливости

С. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

Д. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

А. сила

В. скорость

С. красота

Д. стройность

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

А. уровень физического развития

В. уровень физической работоспособности

С. уровень физического воспитания

Д. уровень физической подготовленности

10. Из перечисленных физических качеств, которое характеризует координированность человека:

А. сила

В. скорость

С. гибкость

Д. ловкость

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

11. Двигательное умение—это:

А. уровень владения знаниями о движениях

В. уровень владения двигательным действием

С. уровень владения тактической подготовкой

Д. уровень владения системой движений

12. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

А. укрепляют здоровье

В. повышают работоспособность;

С. формируют мускулатуру

Д. Ускоряют обмен веществ

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. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- A. Их содержанием
- B. Их формой
- C. Скоростью их выполнения
- D. Накопленной усталостью

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

- A. исходная позиция
- B. основная стойка
- C. равновесие
- D. балансирование.

16. Что такое челночный бег?

- A. разновидность беговых видов легкой атлетики
- B. бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления
- C. бег на короткие дистанции
- D. спортивная ходьба

17. Какую систему организма тренирует бег:

- A. дыхательная система
- B. мышечная система;
- C. все системы организма;
- D. сердечно-сосудистая система.

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

- A. координация
- B. сила;
- C. ловкость;
- D. гибкость.

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

- A. условный рефлекс
- B. мышечная память
- C. моторика
- D. кинестетика

20. Уровень развития координационных способностей человека определяется:

- A. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- B. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- C. Умением выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
- D. Способностью выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)

РАЗДЕЛ №3. Развитие гибкости

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

Тема: Аэробика

1. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как:

- А. шейпинг
- В. атлетизм
- С. гидроаэробика
- Д. акробатика

2. 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

3. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)?

- А. соответствие
- В. совокупность
- С. гимнастика
- Д. опрос

4. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:

- А. участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
- В. систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
- С. циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме
- Д. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...

- А. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)
- В. частоту движений в единицу времени
- С. точность двигательного действия и его конечный результат
- Д. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины возможно короткое время

6. Термин «гидроаэробика» означает:

- A. гимнастическое упражнение в воде
- B. гидромассаж в движении
- C. подводные упражнения для не умеющих плавать
- D. Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

7. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

- A. наклоны в положении сидя
- B. наклоны в положении лежа
- C. наклоны в положении стоя
- D. сгибание рук и ног в положении лежа

8. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:

- A. резист-аэробика
- B. памп-аэробика
- C. шейпинг
- D. Пилатес

9. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:

- C. ритмическая гимнастика
- B. круговая тренировка
- C.(+) аэробика
- D. кинестетика

10. Что такое аэробика?

- A. комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
- B. соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
- C. основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
- D. одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

Тема: Гимнастика

11. Что является средствами гимнастики?

- A. все формы контроля со стороны педагога
- B. ежедневный тренировочный процесс
- C. упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы
- D. возможности организма

12. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- A. двигательных, гигиенических и просветительских задач
- B. закаливающих, психологических и философских задач
- C. задач развития дыхательной и сердечно –сосудистой систем
- D. оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

13. Основная задача стретчинга:

- A. развитие выносливости
- B. укрепление мышечной ткани
- C. расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки
- D. повышение эстетики тела

14. Основные требования к гимнастическим терминам:

- A. доступность, четкость, краткость
- B. подробное раскрытие всех деталей
- C. сформированность
- D. точность

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

- A. исходная позиция
- B. основная стойка
- C. равновесие
- D. балансирование

16. Классификация видов гимнастики:

- A. тренировочные
- B. развивающие
- C. основные
- D. оздоровительные, развивающие, спортивные

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

- A. упор
- B. вис
- C. опора
- D. приседание

18. К какому виду гимнастики относят кувырки:

- A. легкая атлетика
- B. стретчинг
- C. акробатика

Д.аэробика.

19. 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

20. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

А.комплекс

В.комбинация

С.каскад

Д.упражнения

РАЗДЕЛ 4 Развитие силовых качеств

Тема: Атлетическая гимнастика

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

1. Что такое атлетическая гимнастика?

А. прекрасное средство развития ловкости

В. прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

С.прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Д. система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

2. Что из перечисленного используется для развития мышечной силы?

А. упражнения с преодолением веса собственного тела

В. подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре

С. лазание по канату, шесту, лестнице

Д. прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.

3. Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали:

А. американцы

В. древние греки

С. древние римляне

Д. казаки

4. Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется:

- A. атлетизм
- B. атлетической гимнастикой
- C. боди-билдинг
- D. пауэрлифтинг

5. Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является:

- A. белки и витамины
- B. углеводы и жиры
- C. углеводы и минеральные элементы
- D. белки и жиры

6. Под силой как физическим качеством понимается:

- A. комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление
- B. комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
- C. свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью
- D. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

7. 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

8. 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

9. Определите, что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах:

- A. Выполнение упражнений без страховки
- B. Выполнение упражнений без присутствия врача
- C. Выполнение упражнений на самодельной перекладине
- D. Выполнение упражнения после короткой разминки

10. Результатом физической подготовки является:

- A. Количество разученных упражнений
- B. Степень физической подготовленности
- C. Физическое совершенство
- D. Способности двигаться и принимать нагрузки

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

Тема: Развитие силы

11. Направление физического совершенствования, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется:

- A. атлетизм
- B. атлетической гимнастикой
- C. боди-билдинг
- D. пауэрлифтин

12. Упражнение «французский жим» развивает:

- A. трапецевидные мышцы,
- B. трехглавые мышцы рук, +
- B. дельтовидные мышцы,
- Г. грудные мышцы.

13. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

- A. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц
- B. чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- B. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- Г. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

14. Влияние, которое оказывает двигательная активность на организм?

- A) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
- B) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
- B) Понижает выносливость и работоспособность
- Г) Уменьшает количество лет

15. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- A. укрепляют здоровье;
- B. повышают работоспособность;
- B. формируют мускулатуру.
- Г. омолаживают тело

16. Основу двигательных способностей составляют:

- А. двигательные автоматизмы
- Б. сила, быстрота, выносливость
- В. гибкость и координация
- Г. физические качества и двигательные умения

17. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально:

- А. при уступающем
- Б. при удерживающем
- В. при преодолевающем
- Г. при статическом

18. Гиревой спорт это?

- А. Циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное количество раз за отведенный промежуток времени в положении стоя
- В. Циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное количество раз за отведенный промежуток времени в положении лежа
- С. Статический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное количество раз за отведенный промежуток времени в положении стоя
- Д. Статический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное количество раз за отведенный промежуток времени в положении лежа

19. Исходное положение спортсмена для подъема гирь называется..

- А. старт
- В. финиш
- С. рывок
- Д. марш

20. Упражнение с гирями на ловкость (вращение, подбрасывание) называют..?

- А. жонглирование
- В. касание
- С. включение
- Д. дробление

РАЗДЕЛ № 5. Развитие выносливости

Тема: Выносливость в ОФП

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

1. Что обеспечивает рациональное питание?

- A. правильный рост и формирование организма
- B. сохранение здоровья
- C. высокую работоспособность и продление жизни;
- D. все перечисленное

2. Влияние, которое оказывает двигательная активность на организм?

- A. Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- B. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- C. Понижает выносливость и работоспособность
- D. Уменьшает количество лет

3. Правила, которых рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

- A. Долго отдыхать после каждого упражнения
- B. Пополнять растроченные калории едой и напитками
- C. Больше активно двигаться
- D. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

4. Что относится к показателям физической подготовленности?

- A. сила, быстрота, выносливость
- B. рост, вес, окружность грудной клетки
- C. артериальное давление, пульс
- D. частота сердечных сокращений, частота дыхания

5. Как обозначается совокупность упражнений, приемов и методов, которые направлены на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование?

- A. тренировка
- B. методика
- C. система знаний
- D. педагогическое воздействие

6. Задачи мышечной релаксации:

- A. Увеличение длины мышечных волокон
- B. Увеличение толщины мышечных волокон
- C. Выведение продуктов распада из работавших мышц
- D. Снятие напряжения

7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- A. Выносливость
- B. Тренированность
- C. Второе дыхание
- D. Креативность

8. Что предполагает здоровый образ жизни (ЗОЖ)?

- A. упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек
- B. регулярное обращение к врачу
- C. физическую и интеллектуальную активность
- D. рациональное питание и закаливание

9. Фактор, который играет основную роль для состояния здоровья человека?

- A. образ жизни
- B. наследственность
- C. климат
- D. рациональность

10. Люди, которые систематически занимаются физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются

- A. фагоцитарной устойчивостью
- B. бактерицидной устойчивостью
- C. специфической устойчивостью
- D. не специфической устойчивостью

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

11. Что такое закаливание?

- A. посещение бани, сауны
- B. повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды
- C. купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время
- D. укрепление здоровья

12. Какая мышца сокращается самопроизвольно?

- A. Сердечная мышца
- B. Ромбовидная мышца
- C. Икроножная мышца
- D. Трапециевидная мышца

13. В чем проявляется утомление?

- A. Ощущается прилив сил
- B. Улучшается память
- C. Уменьшается сила и выносливость мышц
- D. Улучшается координация

13. Для развития общей выносливости применяются следующие виды физических упражнений:

- A. прыжки в воду
- B. атлетическая гимнастика
- C. плавание
- D. пауэрлифтинг

14. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- A. 4 часа
- B. 2 часа
- C. 1 час
- D. 10 минут

15. К специфическим функциям физической культуры относятся:

- A. эмоционально-зрелищная
- B. соревновательная
- C. познавательная
- D. досуга

16. К функциям спорта относятся:

- A. социализирующая
- B. регламентирующая
- C. подготовительная
- D. допинговая

17. Для проведения занятий по физическому воспитанию 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

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

- A. сила
- B. выносливость
- C. быстрота
- D. ловкость

19. Что понимается под выражением “второе дыхание”?

- A. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок
- B. Одновременное дыхание носом и ртом
- C. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами
- D. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности

20. Основу двигательных способностей человека составляют:

- A. Задатки психодинамических способностей
- B. Степень тренированности и выносливости мышц
- C. Медицинские показания
- D. Антропометрические особенности

РАЗДЕЛ №6. Развитие скоростно-силовых качеств

Тема: Скоростно-силовые качества в ОФП

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

1. Что такое скоростно-силовые качества в физической культуре и спорте?

- А. Это способность человека противостоять внешним сопротивлениям, достигать максимальных силовых показателей в кратчайшее время +
- В. комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
- С. совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных
- Д. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения

2. Выберите, что необходимо сделать после завершения скоростно-силовой, беговой нагрузки:

- А. лечь отдохнуть
- В. выпить как можно больше воды
- С. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- Д. плотно поесть

3. К скоростно-силовым качествам относятся:

- А. быстрота
- В. статическая сила
- С. Гибкость
- Д. взрывная сила+

4. К специфическим функциям физической культуры относятся:

- А. эмоционально-зрелищная
- В. соревновательная
- С. познавательная
- Д. досуга

5. Физическое совершенство – это:

- А. наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность
- В. гармоничное телосложение
- С. высшая степень подготовленности – спортивная форма;
- Д. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

6. Укажите цель физического воспитания в вузе:

- А. выполнение государственных образовательных стандартов
- В. формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам

деятельности

С.совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов

Д.выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов

7. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:

А. только практическому

В. практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке

С. теоретическому, практическому и контрольному

Д. физической, технической и психологической подготовке

8. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

А. физическим развитием

В. специальной физической подготовкой

С. физической подготовленностью

Д. общей физической подготовкой

9. Максимальное потребление кислорода – это:

А. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе

В. количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту

С. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

Д. количество кислорода потребляемое организмом для улучшения частоты сердцебиения

10. При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит:

А. увеличение массивности и прочности костей;

В. увеличение хрупкости костей;

С. ускорение процесса старения костей

Д. увеличение количества мышц

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

11. В результате систематических физических тренировок происходит:

- A. увеличение количества мышц
- B. увеличение силы мышц
- C. увеличение количества и утолщение мышечных волокон
- D. увеличение объема мышечной памяти

12. Главным источником энергии в организме являются:

- A. белки;
- B. жиры;
- C. углеводы
- D. нуклиды

13. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- A. двигательным умением;
- B. техническим мастерством;
- C. двигательной одаренностью;
- D. двигательным навыком

14. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- A. аэробной выносливостью
- B. анаэробной выносливостью
- C. анаэробно-аэробной выносливостью
- D. специальной выносливостью

15. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

- A. отжимания
- B. подтягивания;
- C. прыжки в длину;
- D. вис на перекладине

16. Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:

- A. систематичность;
- B. сила воли и смелость;
- C. сознательность и активность;
- D. доступность и индивидуализация

17. Основные задачи ОФП это:

- A. укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- B. достижение высоких спортивных результатов
- C. всестороннее развитие личности
- D. обучение методам и принципам физического воспитания

18. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?

- A. для определения состояние здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;
- В. для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;
- С. для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья
- D. для определения и оценки и функциональных возможностей организма

19. Каковы условия перевода студента из одной медицинской группы в другую?

- A. после дополнительного обследования;
- В. при плохом самочувствии;
- С. при слабой физической подготовленности
- D. после сдачи тестовых нормативов

20. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

- A. сила
- В. быстрота;
- С. выносливость
- D. ловкость

**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 «Общая физическая подготовка»**

| Контрольные нормативы | Мужчины | | | Женщины | | |
|--|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | оценка | | | оценка | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> |
| 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 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 170 | 180 | 195 |
| Метание гранаты (м) | 33 | 35 | 37 | 14 | 17 | 21 |
| Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин) | - | - | - | 120 | 130 | 150 |
| Кросс по пересеченной местности 3км(жен)- 5км(муж) | Без учета времени | | | | | |

8 ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

Освоить содержание дисциплины «Общая физическая подготовка» на очном и заочном отделении необходимо за 328 учебных часов. 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.

Внеучебные 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 неуважительной причине занятий при следующих условиях:

- при наличии согласованного заявления на отработку пропущенных по неуважительной 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 «Общая физическая подготовка» в день;
- не более 2 занятий по предмету «Общая физическая подготовка» 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 «Общая физическая подготовка» не более 1 занятия в день;
- совокупное количество основных занятий и отработок по предмету «Общая физическая подготовка» не более 4 занятий в неделю.