

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 03.07.2025 07:41:50

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207c8e4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»

Факультет ветеринарной медицины

ОПОП по специальности 36.05.01 Ветеринария

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

Б1.В.08 Элективные курсы по физической культуре
Специализация - Ветеринарная медицина с дополнительной квалификацией
"Ветеринарный фармацевт"

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра	Физической культуры и спорта
Разработчик Старший преподаватель	И.А. Сухорукова

ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине Элективные курсы по физической культуре является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.

3. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.

4. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.

5. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

6. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины Элективные курсы по физической культуре.

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины, персональный уровень достижения которых проверяется
с использованием представленных в п. 3 оценочных средств

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК7} Обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	принципы и закономерности воспитания физических качеств	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;	выполнения различных физических упражнений и видов двигательной деятельности
		ИД-2 _{УК7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	факторы, определяющие здоровый образ жизни	придерживаться норм и правил здорового образа жизни	самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья.

ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной дисциплины в рамках педагогического контроля

Категория контроля и оценки		Режим контрольно-оценочных мероприятий				
		само- оценка	взаимо- оценка	Оценка со стороны		Комис- сионная оценка
				преподавателя	представи теля производс тва	
		1	2	3	4	5
Входной контроль	1	-	-	Входное тестирование	-	-
Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРС:	2	-	-	Выполнение написания план - конспекта для развития физических качеств	-	-
Текущий контроль:	3					
- в рамках практических занятий и подготовки к ним	3.1	-	-	Выполнение методико- практического задания	-	-
- в рамках обще- университетской системы контроля успеваемости	3.2	-	-	Проведение комплекса упражнений на развитие физических качеств	-	-
Промежуточная аттестация* студентов по итогам изучения дисциплины	4	-	-	Сдача контрольных нормативов, учет итогов аттестационных недель	-	-
* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы						

2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:	
1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации	1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций
2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:	
2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)	2.2. Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС
2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины	2.4. Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины

2.3 РЕЕСТР
элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
1	Наименование 2
1. Средства для входного контроля	Контрольные нормативы п. 3.1.2.
	Критерии оценки выполнения нормативов
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Темы план -конспекта развития физических качеств
	Пример составления план -конспекта
	Оформление титульного листа план -конспекта
	Критерии и шкала оценки, используемые при проверки и приеме план -конспекта
	Требования к выполнению практических заданий. Составление комплекса упражнений для проведения занятий
3. Средства для текущего контроля	Экспертная оценка выполнения комплекса упражнений
	Контрольные нормативы
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Критерии оценки выполнения нормативов

2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

1.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций по дисциплине

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций		Формы и средства контроля формирования компетенций		
				компетенция не сформирована	минимальный		средний	высокий
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено			Зачтено	
				Характеристика сформированности компетенции				
				Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			
Критерии оценивания								
УК-7	ИД-1 _{УК7}	Полнота знаний	Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств	Не знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств	1. Имеет представление о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств. 2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств. 3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств.		Нормативы физической подготовленности Опрос План-конспект	
		Наличие умений	Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;	Не умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями	1. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. 3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.			
		Наличие навыков (владение опытом)	Умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде спорта	Не умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде спорта	1. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта. 2. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта. 3. Умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде спорта.			
	ИД-2 _{УК-7}	Полнота знаний	Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни	Не знает факторы, определяющие здоровый образ жизни	1. Имеет представление о факторах, определяющих здоровый образ жизни. 2. Понимает факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни.		Нормативы физической подготовленности Опрос	
		Наличие умений	придерживается	Не придерживается	1. Имеет представление о нормах и правилах здорового образа			

			норм и правил здорового образа жизни	норм и правил здорового образа жизни	жизни. 2. Понимает придерживаться норм и правил здорового образа жизни придерживается норм и правил здорового образа жизни.	План-конспект
		Наличие навыков (владение опытом)		Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья	1. Имеет представление о видах спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья; - вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.	

ЧАСТЬ 3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

**3.1.1 . Средства
для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС**

ТЕМАТИКА

**План-конспект
На развитие физических качеств**

1 конспект – на развитие силовых возможностей с применением упражнений в тренажерном зале (тренажеры, гантели, утяжелители, эспандеры).

2 конспект – на развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр.

3 конспект – на развитие скоростных способностей с применением средств легкой атлетики.

4 конспект – на развитие гибкости с применением гимнастических упражнений.

**Пример составления плана-конспекта
занятия по дисциплине**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Тема занятия: Развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр.

Ф.И.О. обучающегося _____

Группа _____ **Факультет** _____

Дата проведения: _____

Время проведения: _____

Ф.И.О. преподавателя _____

Часть занятия	Содержание занятия	Время	Общие методические указания
Подготовительная	Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия.	1 мин	
	Ходьба на месте: ОРУ: 1. И.п. – руки в стороны. 1-4– круговые движения в лучезапястных суставах вперед;	2 мин	Руки прямые, амплитуда движений максимальная
	5-8 – круговые движения в лучезапястных суставах назад. 2. И.п. – прежнее. 1-4– круговые движения в локтевых суставах вовнутрь; 5-8 – круговые движения в локтевых суставах кнаружи.	2 мин	амплитуда движений максимальная

	3. И.п. – правая вверх. 1-2 – рывки руками; 3-4 – левая вверх, рывки руками. 4. И.п. – руки вверх 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – круговые движения руками назад. 5. И.п. – руки вдоль туловища. 1-2 – наклон к правой ноге; 3-4 – наклон к левой ноге. 6. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – полувыпад правой, пружинистые повороты вправо; 3-4 – полувыпад левой, пружинистые повороты влево. 7. И.п. – руки на поясе. 1 – наклон к правой; 2 – и.п.; 3 – наклон к левой; 4 – и.п. 8. И.п. – прежнее. 1-2 – пружинистые выпады правой; 3-4 – пружинистые выпады левой. 9. И.п. – руки вперед - в стороны. 1 – мах правой, достать носком левую руку; 2 – и.п.; 3 – мах левой, достать носком правую руку; 4 – и.п. 10. Прыжки вперед - в сторону, на двух ногах, на правой, на левой.	2 мин 2 мин 8 мин По 4-6 повторений	Руки прямые, амплитуда движений максимальная Руки скользят по ноге Наклон глубже, ноги прямые Ноги прямые, носок оттянут
Основная	Добавить комплекс упражнений		
Заключительная	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растяжку мышц, участвующих в работе.	10 мин.	Выполнять с максимальной амплитудой движения

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено	обучающийся разработал план-конспект самостоятельных занятий физическими упражнениями, правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, написал методические указания к выполнению упражнений.
Не зачтено	обучающийся не предоставил план-конспект самостоятельных занятий физическими упражнениями, либо не правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, не написал методические указания к выполнению упражнений.

3.1.2. Нормативы для проведения входного контроля

Девушки:

Бег 100 м (с)
Челночный бег 3*10 м (с)
Бег 500 м (мин, с)
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)

Юноши:

Бег 100 м (с)
Челночный бег 3х10 м (с)
Бег 1000 м (мин, с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

Таблица 1.

Девушки						
№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	12	10	8	6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
3	Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
	Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
4	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	11	8	6	5
5	Бег 500 м (мин, с)	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	47	40	34	30	28

Таблица 2.

Юноши						
№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	13	10	9	8	7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	205	200
3	Бег 100 м (с)	13,5	14,8	15,1	15,6	16,0
	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4
4	Бег 1000 м (мин, с)	3,20	3,30	3,40	3,55	4,00
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	5	4
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	48	37	33	30	28

3.1.3 Средства для текущего контроля

В течение семестра, проводится текущий контроль успеваемости по дисциплине, к которому обучающийся должен быть подготовлен.

Отсутствие пропусков аудиторных занятий, активная работа на практических занятиях, общее выполнение графика учебной работы являются основанием для получения положительной оценки по текущему контролю.

В процессе изучения 1 раздела модуля обучающиеся знакомятся с методикой составления комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастике, профессионально-прикладной физической культуре, или для развития физических качеств в избранном виде спорта.

Пройдя обучение по 2 разделу учебной дисциплины обучающиеся должны уметь самостоятельно или под руководством преподавателя составить комплекс упражнений для подготовительной, основной и заключительной части урока.

В процессе овладения 3 разделом обучающимся предлагается самостоятельно подготовить и провести подготовительную часть занятия в своей учебной группе.

Выполнение практического задания

Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения разминки:

- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц нижних конечностей;

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

ЗАЧТЕНО -	В каждом семестре обучающийся должен овладеть определенными умениями и навыками в проведении подготовительной части занятия по элективным курсам по физической культуре. Вариант выполнения задания определяется преподавателем в соответствии с уровнем подготовленности обучаемых и содержанием тематического плана дисциплины.
НЕ ЗАЧТЕНО	В каждом семестре обучающийся не овладел определенными умениями и навыками в проведении подготовительной части занятия по элективным курсам по физической культуре.

ЗАДАНИЯ

для самоподготовки к практическим занятиям

Занятия, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
Очная форма обучения				
Практические занятия	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности.	2
		Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1. Общая разминка. 2. Выполнение задания.	2
		Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).	1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Ходьба по равнинной и пересеченной местности.	2

		Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.	1.Выбор дистанции. 2.Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.	2
Практические занятия	Плавание	Изучение движений ногами и согласованию с дыханием на суше	1.Выборать литературу по теме, изучить материал 2. Составить комплекс упражнений 3.Выполнить комплекс упражнений	2
		Обучение движениям руками и согласованию с дыханием на суше	1.Выборать литературу по теме, изучить материал 2. Составить комплекс упражнений 3.Выполнить комплекс упражнений	2
Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, спортивное ориентирование бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес	Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта	1.Составить комплекс упражнений по ОФП. 2.Провести общую разминку. 3.Выполнить комплекс упражнений	4
		Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	1.Составить комплекс упражнений по ОФП. 2.Провести общую разминку. 3.Выполнить комплекс упражнений	4
		Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	1. Анализ технико-тактической подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	4
		Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта	4
заочная форма обучения				
Практические занятия	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	1.Выборать литературу по теме, изучить материал 2. Составить комплекс упражнений 3.Выполнить комплекс упражнений	6
Практические занятия	Плавание	Обучение движениям руками и согласованию с дыханием на суше	1.Выборать литературу по теме, изучить материал 2. Составить комплекс упражнений 3.Выполнить комплекс упражнений	4
Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	1.Выборать литературу по теме, изучить материал 2. Составить комплекс упражнений 3.Выполнить комплекс упражнений	20

	борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, гиревой спорт.			
--	--	--	--	--

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ самоподготовки по темам практических занятий

Зачтено	Обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ
Не зачтено	Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

3.1.4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

Тестовые задания

Девушки:

- Бег на 100 м(сек.);
- Бег на 2000 м(мин.);
- Прыжки в длину с места (см.);
- Исходное положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз);
- Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (кол-во раз).

Юноши:

- Бег на 100 м. (сек.)
- Бег на 3000 м. (мин.)
- Прыжок в длину с места (см.)
- Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
- В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Процедура проведения зачета

Тест на скоростную подготовленность, бег на 100 м (с).

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки.

- 1) Располагается на старте до команды «На старт!».
- 2) Вперед выставлена одноименная рука и нога.
- 3) Наступает на стартовую линию или касается ее рукой.
- 4) Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе.
- 5) Ноги широко расставлены.
- 6) Находится в движении до команды «Марш!».
- 7) Сразу выпрямляется после старта.

Бег на 500м (сек).

Бег на дистанцию 500 м проводится с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося

тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Бег на 500 м можно отнести к спринту.

500 метров очень быстрая дистанция, поэтому разминке необходимо уделить большое количество времени. Хорошо подготовленные мышцы смогут достичь максимально возможный результат. Первые 30-50 метров выполняется интенсивное ускорение, чтобы набрать стартовую скорость. После резкого набора скорости старайтесь ее удерживать, либо, если понимаете, что начали слишком быстро, то совсем немного сбавьте темп. Финишное ускорение необходимо начинать за 150-200 метров до финиша.

Ошибки.

- 1) Располагается на старте до команды «На старт!».
- 2) Вперед выставлена одноименная рука и нога.
- 3) Наступает на стартовую линию или касается ее рукой.
- 4) Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе.
- 5) Ноги широко расставлены.
- 6) Находится в движении до команды «Марш!».
- 7) Сразу выпрямляется после старта.

Бег 1000, 2000, 3000м (мин).

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

Условно процесс техники бега на средние и длинные дистанции условно делится:

- старт и стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик).

Техника: ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки- попытка не засчитывается:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).

Подтягивание на высокой перекладине осуществляется из виса хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с в висе;
- 4) поочередное сгибание рук.

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Техника: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется

прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат

Ошибки:(попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

Техника: Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху.

Техника: поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Ошибки:

- 1) носки не касаются перекладины
- 2) ноги согнуты в коленях
- 3) выполняются маховые движения ногами и туловищем.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (тест на гибкость) см.

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. **Техника:** Испытуемый наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Челночный бег.

Челночный бег 4х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш».

Техника: Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают

последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки:

1) участник не касается линии старта и финиша.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Таблица 3.

Девушки

№ п/п	Упражнения	оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м. (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег на 2000 м. (мин.)	10,2	10,5	11,2	11,5	12,2
3	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
4	Исходное положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
5	Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (кол-во раз)	20	16	12	8	4

Таблица 4.

Юноши

№ п/п	Упражнения	оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м. (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Бег на 3000 м. (мин.)	12,0	12,4	13,1	13,5	14,3
3	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	225	215
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Сумма баллов зачетных нормативов делится на количество нормативов. Полученная средняя оценка для зачета должна быть не ниже для студентов: 1 курса - 2-х баллов; 2 курса - 2,5-х баллов; 3 курса - 3-х баллов.

Зачет считается сданным при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже 1 балла.

Участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях является необходимым условием получения зачета.

Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:

- для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для обучающихся, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;
- для обучающихся основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов.

ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА проведения зачета

1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
Форма промежуточной аттестации -	зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) дата, время и место проведения зачета определяется графиком сдачи зачета, утверждаемым деканом выпускающего факультета
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине;
Процедура получения зачёта -	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Зачтено	1. Обучающийся выполнил минимальные требования. 2. Обучающийся в целом выполнил требования. 3. Обучающийся полностью выполнил требования.
Не зачтено	Обучающийся не выполнил требования.

Форма проведения зачета	<u>Плановая процедура итогового контроля:</u> Определяющий, дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся. Зачет на основании контрольных нормативов. К зачету допускаются обучающиеся, выполнившие все виды работ, предусмотренные рабочей программой. Учитывается регулярность посещения обязательных учебных занятий.
--------------------------------	--

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА сформированности компетенции

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

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Тип заданий: выбор одного варианта правильного ответа из нескольких предложенных / выбор нескольких правильных вариантов из предложенных вариантов ответов

1. К практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» допускаются обучающиеся:

- а – **прошедшие медицинский осмотр;**
- б – не прошедшие медицинский осмотр;
- в – не имеет значения

2. Практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» начинаются:

- а – **с общей разминки обучающихся;**
- б – общим построением и расчетом занимающихся в группе;
- в – по команде дежурного студента.

3. Все упражнения и задания выполняются:

- а – по личной инициативе;
- б – по сигналу направляющего;
- в – **только по сигналу преподавателя.**

4. Заниматься в спортивном зале и на стадионе можно

- а – **только в спортивной одежде и сменной обуви.**
- б – в удобной хлопчатобумажной одежде;
- в – в любой одежде.

5. Выполняя упражнения на спортивных снарядах и тренажерах нужно:

- а – придерживаться собственного опыта и знаний;
- б – практиковаться и осваивать тренажер самостоятельно;
- в – **строго придерживаться инструкции по технике безопасности и указаний преподавателя.**

6. При плохом самочувствии до занятий или после выполнения физических упражнений:

- а – принять решение не посещать занятие;
- б – **обязательно об этом поставить в известность преподавателя.**
- в – никому об этом не говорить.

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Тип заданий: выбор одного варианта правильного ответа из нескольких предложенных / выбор нескольких правильных вариантов из предложенных вариантов ответов

1. Комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений) начинается с упражнений:

- а - для мышц ног;
- б - для мышц спины;
- в - для мышц живота;
- г - для мышц для мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

2. При длительной физической нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а - только через нос;
- б - только через рот;
- в - через рот и нос одновременно;
- г - **вдох- через нос, выдох через рот.**

3. Тренирующий эффект дозированной ходьбы достигается:

- а – **при прохождении 5–6 км в среднем и быстром темпе не менее 2–3 раз в неделю;**
- б – при прохождении 1–2 км в среднем и быстром темпе не менее 1-2 раз в неделю;
- в – при прохождении 10-15 км в быстром темпе каждый день.

4. Стретчинг – это:

- а – **комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными;**

б – ходьба с восхождениями и спусками, которые чередуются с ходьбой по ровной местности;
в – упражнения на локальные группы мышц, которые способствуют построению фигуры с красивым рельефом.

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к фонду оценочных средств учебной дисциплины
Б1.В.10 Элективные курсы по физической культуре
в составе ОПОП 36.05.01 Ветеринария

Ведомость изменений

Срок, с которого вводится изменение	Номер и основное содержание изменения и/или дополнения	Отметка об утверждении/ согласовании изменений	
		инициатор изменения	руководитель ОПОП или председатель МКН

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА ПЛАН-КОНСПЕКТА

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»**

ОПОП по специальности 36.05.01 Ветеринария

**План-конспект
по дисциплине « Элективные курсы по физической культуре и спорту »**

**Б1.В.08 Элективные курсы по физической культуре
профиль - Ветеринарная медицина с дополнительной квалификацией
"Ветеринарный фармацевт"**

тема: _____

Исполнитель: обучающийся _____ группы
очной формы обучения
Фамилия И.О.

**Проверил : старший преподаватель
кафедры физической культуры и спорта
Фамилия И.О.**

ОМСК 2025

