

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 2020.09.09 10:00:00

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae41140bfcb9c78c38126971237e21e412071ae41486209817e

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

Экономический факультет

**ОПОП по направлению подготовки
40.03.01 Юриспруденция**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

Б1.О.27 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) «Гражданское право»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра	физической культуры и спорта	
Разработчик		В.В. Сумина

ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.

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

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

4. 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.

5. 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 Б1.О.27 Физическая культура и спорт.

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины Б1.О.27 Физическая культура и спорт, 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	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья	навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	здоровьесберегающих технологий для поддержания профессионально-прикладных навыков

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
				препода- вателя	представ ителя производ ства	
		1	2	3	4	5
Входной контроль	1			Устный опрос		
Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРС:	2	-	-	-	-	-
Выполнение расчетно- аналитической работы Контрольная работа для обучающихся заочной формы	2.1	Сравнение полученных результатов со средними показателями	Обсуждение изученных тем на практически х занятиях	Проверка отчетных материалов	-	-
Текущий контроль:	3					
- Самостоятельное изучение тем	3.1	Вопросы для самоконтроля	Обсуждение изученных тем на практически х занятиях	Проверка отчетных материалов (докладов, практических работ)	-	-
– в рамках практических занятий и подготовки к ним	3.2	Вопросы для самоконтроля (контрольные вопросы)	Обсуждение изученных тем на практически х занятиях	Проверка выполненных практических заданий на занятиях Устный опрос	-	-
- в рамках обще- университетской системы контроля успеваемости	3.3	-	-	Фронтальный контроль текущей успеваемости по контрольным неделям, установленным в университете	-	-
Рубежный контроль:	4	-	-		-	-
– по итогам изучения раздела 1	4.1	-	-	Устный опрос	-	-
Выходной контроль:	5	-	-		-	-
– по итогам изучения 1 – 2 разделов	5.1	-	-	Итоговый тест	-	-
Промежуточная аттестация* по итогам изучения дисциплины	6	-	-	зачет	-	-

* 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
	Наименование
1	2
1. Средства для входного контроля	Примерные вопросы к входному контролю по остаточным знаниям предшествующих дисциплин
	Критерии оценки ответов на вопросы входного контроля
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Наименование темы и исходные данные к расчетно-аналитической работе № 1,
	Оформление титульного листа
	Внутренняя структура и компоновка работы
	Порядок выполнения расчетно-аналитической работы
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов
	Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме расчетно-аналитической работы
	Наименование темы и исходные данные к расчетно-аналитической работе № 2,
	Оформление титульного листа
	Внутренняя структура и компоновка работы
	Порядок выполнения расчетно-аналитической работы
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов
	Оформление титула КР для заочной формы обучения
	Внутренняя структура и компоновка КР
	Порядок выполнения КР
3. Средства для текущего контроля	Процедура самоподготовки к практическим занятиям
	Задания для самоподготовки к практическим занятиям
	Общие критерии оценки самоподготовки бакалаврами к практическим занятиям
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Общие критерии оценки результатов заключительного контроля, проведенного в форме теста
	Общие критерии оценки результатов изучения учебной дисциплины

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

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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Полнота знаний	Знает и понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	Не понимает ценности физической культуры и спорта; не понимает значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	1. Частично понимает ценности физической культуры и спорта и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. 2. Имеет представление о ценностях физической культуры и спорта, значения занятий физической культурой в жизнедеятельности человека. Имеет представление о культурном, историческом наследии в области физической культуры. 3. Понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Полностью осознает культурное, историческое наследие в области физической культуры			Опрос Расчетно-аналитическая работа Итоговый тест
		Наличие умений	Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни	Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. придерживаясь здорового образа жизни	1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире. 2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни. 3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Способен придерживаться здорового образа жизни			Контрольная работа для заочной формы обучения

		Наличие навыков (владение опытом)	Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Не понимает роль систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	1. Имеет представление о систематических занятиях физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. 2. Владеет навыками систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья 3. Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
	УК-7.2	Полнота знаний	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	1. Имеет представление о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 2. Знает несколько методов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 3. Знает методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Опрос Расчетно-аналитическая работа Итоговый тест Контрольная работа для заочной формы обучения
		Наличие умений	Умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	Не умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	1. Имеет представление о составлении комплекса необходимых прикладных физических упражнений. 2. Частично владеет подбором необходимых прикладных физических упражнений. 3. Умеет самостоятельно составлять комплекс необходимых прикладных физических упражнений.	
		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	Не владеет самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	1. Имеет представление о методах самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. 2. Частично владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. 3. Способен выполнить самодиагностику и самооценку физического развития и физической подготовленности.	

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

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 1

1. Необходимо измерить свои антропометрические показатели (рост, массу тела, окружность грудной клетки и т.д.) и занести их в таблицу (табл. 1).
2. На основе полученных антропометрических показателей по представленным в заданиях формулам осуществить расчет определенных индексов физического развития.
3. Полученные результаты заносятся в соответствующие протоколы. По каждому показателю дать краткий комментарий / вывод.
4. Расчетно-аналитическую работу оформить в виде отдельного документа, образец оформления титульного листа расчетно-аналитической работы – Приложение 1.

Задание. 1. Провести измерение окружностей тела

Измеряемые показатели	Собственные данные антропометрии, см	Средние данные (табличные) в соответствии с ростом
Рост стоя		
Окр.шеи		
Окр. пр.плеча в покое		
Окр. пр.плеча в напряжении		
Окр.лев. плечав покое		
Окр. лев.плеча в напряжении		
ОГК пауза		
ОГК вдох		
ОГК выдох		
Экскурсия		
Окр.пр.бедра		
Окр.лев.бедра		
Окр.пр.голени		
Окр. лев.голени		

Сравнить полученные данные с должными величинами (Приложение 2.)

Задание 2. Оценка физического развития по методу индексов

По мнению большинства исследователей, индексы можно использовать для приблизительного определения должных величин антропометрических признаков, причем этот метод может быть применен для оценки показателей людей молодого и зрелого возраста.

Весо-ростовые индексы

1 .ИндексБрока-Бругша. Позволяет найти должный вес.

Должный вес = Рост - 100 (при росте до 165 см)

Должный вес = Рост - 105 (при росте 165-175 см)

Должный вес = рост - 110 (при росте свыше 175 см)

Для расчета индекса Брока-Бругша рост выражается в сантиметрах. Отклонения полученных расчетов на 10% от должной нормы считаются допустимыми, а вес в этих пределах - средним.

Задание 3. Вычислить должный вес тела.

3.1. Индекс Кетле. Позволяет вычислить должную плотность тела и косвенно определить избыток или недостаток массы тела.

Индекс Кетле = Вес / Рост (г/см)

Средние значения

для мужчин — 370-400 г/см; для женщин — 325-375 г/см.

Задание 4. Рассчитайте должную плотность тела

4.1. Индексы пропорциональности

Индекс Эрисмана — индекс пропорциональности грудной клетки. Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

ИЭр = ОГК пауза - 0,5 роста стоя x 100 (%) _____

Средние данные

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

Больший индекс указывает на широкую грудную клетку, а меньший - на узкую.

4. 2. Индекс Пинье (ИП) — определяет крепость телосложения.

ИП = Р - (В + О) _____

где

Р — рост стоя (см);

В — вес тела(кг)

О — окружность грудной клетки в фазе выдоха

Оценка индекса Пинье:

- если результаты расчетов составляют 10 и менее единиц — телосложение очень крепкое;

- от 11-15 - крепкое; - 16-20 - хорошее; - 21-25 - среднее; - 26-30 -слабое;

- 31 и более - очень слабое.

4.3. Индекс Мануврие характеризует длину ног.

ИМ = (длина ног / рост сидя) x 100

Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

Оценка результатов исследования Индекса Мануврие:

- до 4,9 % — короткие ноги;

- 85-89 % — ноги средней длины;

- 90 % и выше — длинные ноги

4.4. Пропорциональность окружностей тела

Принято считать, что пропорциональное человеческое тело характеризуется следующими отношениями окружностей:

1. окружность шеи = 38 % ОГК;

2. окружность талии = 75 % ОГК;

3. окружность бедра = 60 % окружности таза;

4. окружность голени = 40 % окружности таза;

5. (окр.правого плеча + окр. левого плеча) / 2 = 36 % ОГК;

6. (окр.правого предплечья + окр. левого предплечья)/ 2 =36 % ОГК.

Исследование частоты движений

Задание 2. «Прыжки через скакалку»

В течение одной минуты выполнить без остановки прыжки через скакалку в максимально быстром темпе. Результат внести в протокол и поставить соответствующий балл (Таблица 2).

Таблица 2.

Критерии оценки результатов теста «Прыжки через скакалку»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Прыжки через скакалку в течение 1 мин (к-во раз)	160	140	130	110

Протокол. Прыжки через скакалку
Дата _____

Дата	Количество прыжков	Баллы

Выводы _____

Исследование выносливости

Задание 3. Для оценки выносливости необходимо пробежать дистанцию на выбор: 500 метров, 1000 метров, 3000 метров. Полученные результаты внести в протокол и оценить в соответствии с критериями данного теста (Таблица 3).

Таблица 3.

Критерии оценки результатов теста «Бег на длинные дистанции»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Бег 500 метров (с)юн	-	-	-	-
Бег 500 метров (с)дев	1.50	2.05	2.15	2.10
Бег 1000 метров (с)юн	3.30	3.40	3.50	4.00
Бег 2000 метров (с)дев	10.45	11.0	11.20	11.40
Бег 3000 метров (с)юн	12.50	13.20	14.0	14.40

Примечание: выбор дистанции предварительно обсуждается с преподавателем.

Протокол. Бег на длинные дистанции
Ф.И.О. _____

Дата	Результат, сек	Баллы

Выводы _____

Исследование и оценка развития гибкости

Задание 4. Наклон вперед в исходном положении стоя.

В исходном положении «стоя ноги врозь», выполнить наклон туловища, руки вперед. Зафиксировать касание пальцев рук, измерить с помощью линейки продвижение ладони относительно опоры.

Таблица 4.

Критерии оценки результатов теста «Наклон вперед в исходном положении стоя»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Наклон, девушки (см)	15	10	5	0
Наклон, юноши (см)	12	8	5	0

Протокол. Наклон вперед в исходном положении стоя

Дата	Результат, см	Баллы

Выводы _____

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся правильно произвел измерения показателей физического развития, осуществил правильные расчеты во всех заданиях, провел анализ полученных результатов и сформулировал подробные рекомендации с учетом всех компонентов физической подготовленности.

Не зачтено - обучающийся неправильно произвел измерения антропометрических показателей, допустил ошибки в расчетах в одном и более заданий, не провел подробный анализ полученных результатов и не сформулировал подробные рекомендации с учетом всех компонентов физической подготовленности. Либо не предоставил расчетно-аналитическую работу.

РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2

Тема. Гипоксические пробы

Проба Генча - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика выполнения пробы. Исследуемый из исходного положения «сидя» предварительно выполняет глубокие: вдох, выдох, вдох. Затем следует спокойный выдох и задержка дыхания с зажатым пальцами носом и закрытым ртом.

В норме величина пробы Генча у здоровых мужчин и женщин составляет 20-40 секунд. У спортсменов этот показатель достигает 40-60 секунд, а в ряде случаев и более.

При снижении устойчивости организма к гипоксии продолжительность задержки дыхания на вдохе и на выдохе уменьшается.

Проба Штанге - регистрируется время задержки дыхания после максимального вдоха. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95 % от максимального, закрывают рот, зажимают нос.

Лица, имеющие высокие показатели гипоксических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе тренировки, особенно в условиях среднегорья, эти показатели увеличиваются. У детей гипоксические пробы имеют более низкие значения, чем у взрослых.

Между пробой Генча (задание 1) и пробой Штанге (задание 2) необходим отдых не менее 5 минут.

Задание 1. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

Средние значения пробы Генчи:

- для юношей и девушек 20-30 секунд.

- у спортсменов этот показатель достигает 40-70 секунд и более.

Средние значения пробы Штанге: для девушек - 35 -45 с, - для юношей - 50 - 60 с; - для спортсменок - 45 -55 с и более; - для спортсменов - 65 -75 с и более.

Выводы _____

Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Задание 1. Исследовать показатели сердечно-сосудистой системы методом пульсометрии

10	10	10	10	10	10	ЧСС за 1 мин.

Выводы _____

Задание 2. Исследовать восстановление пульса после дозированной физической нагрузки и определить тип реакции ССС.

Определить типы реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Тип реакции ССС на дозированную физическую нагрузку определяется по характеру изменения пульса и артериального давления на первой минуте восстановительного периода. Чем лучше подготовлен спортсмен, тем менее выражена реакция пульса и артериального давления на физическую нагрузку и тем короче время восстановительного периода. При заболеваниях, переутомлении и перетренированности показатели ССС значительно возрастают, а время восстановления удлиняется.

Различают пять типов реакции на нагрузку:

1. нормотонический,
2. гипертонический,
3. гипотонический,
4. дистонический,
5. ступенчатый.

Последние четыре типа реакции считаются патологическими.

Нормотонический тип реакции характеризуется следующими особенностями:

1. ЧСС незначительно повышается;
2. отмечается увеличение систолического АД;
3. умеренное снижение диастолического артериального давления;
4. увеличение пульсового давления.

Такие изменения косвенно указывают на то, что увеличение минутного объема крови в ответ на нагрузку осуществляется за счет увеличения ударного объема сердца.

Гипотонический (астенический) тип реакции характеризуется значительным учащением пульса в то время, как систолическое АД повышается слабо или остается прежним. Диастолическое АД не меняется или несколько повышается, следовательно, пульсовое давление не только не увеличивается, но даже снижается. Время восстановления — замедленное.

Такой тип реакции наблюдается у нетренированных лиц. У спортсменов такой тип реакции бывает при перетренированности и после физического перенапряжения.

Гипертонический тип реакции отличается необычно большим повышением пульса, систолического АД (до 200-220 мм.рт.ст.) и диастолического АД (более 90 мм.рт.ст.) пульсовое давление повышается, но не за счет увеличения ударного объема, так как в основе гипертонической реакции лежит повышение периферического сопротивления сосудов, т.е. возникает спазм артериол вместо их расширения, которое возникает при нормотоническом типе реакции. Время восстановления при этом типе реакции также относится к повышению АД выше 90 мм.рт.ст. без значительного повышения АДс.

Такой тип реакции отмечается у спортсменов при выраженном переутомлении перенапряжении, а также у лиц, страдающих гипертонической болезнью или имеющих предрасположенность к данному заболеванию. Подобная реакция может появиться при нервно-психических стрессах.

Дистонический тип реакции характеризуется тем, что при значительном учащении пульса и повышении систолического АД, диастолическое АД снижается до). Данное явление носит название «феномен бесконечного тона». Восстановление, как правило, при этом типе реакции замедленное.

Дистонический тип реакции наблюдается у тренированных и нетренированных лиц, перенесших инфекционные заболевания, а также при этом типе реакции замедленно.

Ступенчатый тип реакции характеризуется выраженным учащением пульса и первой минуте восстановительного периода, а артериальное давление повышается позднее (на 2-3 минуте) восстановительного периода. Такая реакция чаще всего наблюдается у лиц, имеющих сниженную функциональную способность и обычно бывает после скоростных нагрузок. При этой реакции ССС не может быстро обеспечить перераспределение крови, которое требуется для работающих мышц.

Протокол. Трехмоментная проба Летунова.
Дата обследования

Показа- тели пульса	До нагрузки	Время восстановления пульса после нагрузки, мин										
		20 приседаний			15-секундный бег				2-3 мин. бег			
							3					
ЧСС, уд/10 с												

Выводы _____

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся правильно произвел измерения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сформулировал выводы.

Не зачтено - обучающийся неправильно произвел измерения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Не сформулировал выводы. Либо не выполнил работу.

ВАРС для заочной формы обучения

1. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Антропометрия

Антропометрия — измерение человеческого тела. Для получения объективных данных, измерения следует проводить в утреннее время. Инструменты должны быть стандартными и проверенными.

Измерение роста

Рост измеряют стоя и сидя с помощью ростомера. Ростомер представляет собой укрепленную на подставке вертикальную линейку с подвижной планкой, откидным сидением. На вертикальной линейке имеется две шкалы: светлая шкала используется для измерения роста стоя, отсчет ведется от площади подставки; темная шкала - для измерения роста сидя, отсчет ведется по поверхности откидного сиденья. Показания роста следует считывать по нижнему краю подвижной планки.

Измерение роста стоя: обследуемый становится босыми ногами на площадку ростомера, принимает правильную осанку и касается вертикальной линейки ростомера пятками, ягодицами, спиной между лопатками. Необходимо следить за тем, чтобы наружный угол глаз и козелки ушных раковин находились на горизонтальной линии.

Измерение окружности грудной клетки

Измерение производят сантиметровой лентой, которую нужно накладывать плотно к телу.

Окружность грудной клетки измеряют на вдохе (ОГКвдох), на выдохе (ОГКвыдох). Сантиметровую ленту накладывают под прямым углом к лопаткам, а спереди на уровне места прикрепления четвертого ребра к груди. У юношей этому уровню соответствует нижний край околососковых кружков, у женщин сантиметровую ленту накладывают поверх грудных желез. При измерении обследуемый не должен менять позу, приподнимать плечи или сводить их вперед. Измерения производят с точностью до 1 сантиметра. После измерения окружностей грудной клетки на вдохе и выдохе, рассчитывается окружность грудной клетки в паузе (ОГКп) по формуле:

Окружность грудной клетки в паузе (см) $ОГКп = (ОГКвдох + ОГКвыдох) / 2$.

Экскурсия (ОГКэ) - функциональная величина, которую рассчитывают как разницу между ОГКвдох - ОГКвыдох.

Задание: Провести измерение окружностей грудной клетки.

Результат _____

Интерпретация результатов:

5 и менее - недостаточное развитие;

5 – 8 - среднее развитие;

8 и более - хорошее развитие.

Выводы _____

1.2. Оценка физического развития по методу индексов

По мнению большинства исследователей, индексы можно использовать для приблизительного определения должных величин антропометрических признаков. Данный метод может быть применен для оценки показателей людей как молодого, так и зрелого возраста.

Весо-ростовые индексы

Индекс Брока-Бругша. Позволяет найти должный вес.

Должный вес = Рост - 100 (при росте до 165 см).

Должный вес = Рост - 105 (при росте 165-175 см).

Должный вес = рост - 110 (при росте свыше 175 см).

Для расчета индекса Брока-Бругша рост выражается в сантиметрах. Отклонения полученных расчетов на 10% от должной нормы считаются допустимыми, а вес в этих пределах - средним.

Задание: Вычислить должный вес тела.

Результат _____

Выводы _____

Индекс Кетле. Позволяет вычислить должную плотность тела и косвенно определить избыток или недостаток массы тела.

Индекс Кетле = Вес / Рост (г/см)

Средние значения:

для мужчин — 370-400 г/см;

для женщин — 325-375 г/см.

Задание: Рассчитайте должную плотность тела.

Результат _____

Выводы _____

Индексы пропорциональности

Индекс Эрисмана (ИЭр) — индекс пропорциональности грудной клетки. Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

ИЭр = ОГКп - 0,5 роста стоя x 100 (%) _____

Средние данные:

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

Большой индекс указывает на широкую грудную клетку, а меньший - на узкую.

Задание: Рассчитайте индекс Эрисмана.

Результат _____

Выводы _____

Индекс Пинье (ИП) — определяет крепость телосложения.

ИП = Р - (В + О),

где

Р — рост стоя (см); В — вес тела (кг), О — окружность грудной клетки в фазе выдоха.

Оценка индекса Пинье:

- если результаты расчетов составляют 10 и менее единиц — телосложение очень крепкое;

- от 11-15 - крепкое;

- 16-20 - хорошее;
- 21-25 - среднее;
- 26-30 - слабое;
- 31 и более - очень слабое.

Задание: Рассчитайте индекс Пинье.

Результат _____

Выводы _____

2. ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМ ЧЕЛОВЕКА

2.1. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания

Гипоксические пробы

Проба Генча - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика выполнения пробы. Исследуемый из исходного положения «сидя» предварительно выполняет глубокие: вдох, выдох, вдох. Затем следует спокойный выдох и задержка дыхания с зажатым пальцами носом и закрытом рте.

В норме величина пробы Генча у здоровых мужчин и женщин составляет 20-40 секунд. У спортсменов этот показатель достигает 40-60 секунд, а в ряде случаев и более.

При снижении устойчивости организма к гипоксии продолжительность задержки дыхания на вдохе и на выдохе уменьшается.

Проба Штанге - регистрируется время задержки дыхания после максимального вдоха. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95 % от максимального, закрывают рот, зажимают нос.

Лица, имеющие высокие показатели гипоксических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе тренировки, особенно в условиях среднегорья, эти показатели увеличиваются. У детей гипоксические пробы имеют более низкие значения, чем у взрослых.

Между пробой Генча (задание 1) и пробой Штанге (задание 2) необходим отдых не менее 5 минут.

Задание: Исследовать показатели системы внешнего дыхания.

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генча		
Проба Штанге		

Средние значения пробы Генча:

- для не спортсменов – 20 - 40 с;
- для спортсменов – более 40 - 60 с.

Среднее значение пробы Штанге:

- для девушек - 35 - 45 с,
- для юношей - 50 - 60 с;
- для не спортсменов - 40 - 60 с;
- для спортсменов - 90 - 120 с.

Выводы _____

2.2 Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Определение функциональной способности сердечно-сосудистой системы (ССС) необходимо для оценки общей тренированности спортсмена или физкультурника, так как кровообращение играет важную роль в удовлетворении повышенного обмена веществ, вызванного мышечной деятельностью.

Высокий уровень развития функциональной способности аппарата кровообращения, как правило, характеризует высокую общую работоспособность.

В комплексной методике исследования ССС большое внимание в спортивной медицине уделяется изучению динамики ее показателей в связи с выполнением физической нагрузки и в этом направлении разработано достаточно большое количество функциональных проб с физической нагрузкой.

Пульсометрия

Важное значение при исследовании ССС придается правильной оценке пульса. Пульсом (от лат. pulsus - толчок) называется толчкообразные смещения стенок артерий при заполнении их кровью, выбрасываемой при систоле левого желудочка.

Пульс определяется с помощью пальпаторной методики на одной из периферических артерий. Обычно пульс подсчитывается на лучевой артерии.

Частота сердечных сокращений. У взрослого человека частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое колеблется от 60 до 90 ударов в минуту. На ЧСС влияют положение тела, пол и возраст человека. Повышение ЧСС более 90 ударов в минуту называется тахикардией, а понижение ЧСС менее 60 ударов в минуту - брадикардией.

Задание – Измерить частоту сердечных сокращений (пальпаторно).

Результат _____

Выводы _____

Ортостатическая проба

Ортостатическая проба позволяет оценить деятельность сердечно-сосудистой системы и уровень восстановления после отдыха. Для того необходимо утром, проснувшись, спокойно полежать 2 – 3 минуты, затем измерить частоту сердечных сокращений за одну минуту и встать. Через 1 – 2 минуты вновь измерить пульс, теперь в положении стоя. У хорошо тренированного человека разница колеблется в пределах 6 – 8 ударов в минуту. Чем выше разница, тем ниже тренированность. Если разница достигает 20 ударов в минуту и более, необходимо обратиться к врачу. По результатам проведения пробы необходимо заполнить протокол и сделать заключение (табл. 1).

Задание: Провести ортостатическую пробу.

Таблица 1

Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 10	Отлично
Менее 15	Хорошо
Менее 20	Удовлетворительно
Более 20	Неудовлетворительно

Результат _____

Выводы _____

Определение артериального давления

Артериальное давление — это давление, развиваемое кровью в артериальных сосудах организма.

Артериальное давление — интегральный показатель, отражающий результат взаимодействия многих факторов: систолического объема сердца, скорости выброса крови из желудочков сердца, частоты и ритма сердечных сокращений, сопротивления стенок артерий растягиванию, суммарного сопротивления кровотоку так наз. резистивных сосудов, или сосудов сопротивления (сосуды, имеющие малый просвет), суммарного объема так наз. емкостных сосудов (в основном вен), объема циркулирующей крови, ее вязкости, гидростатического давления столба крови. Различают

систолическое и диастолическое давление. Физиологической нормой артериального давления является: для лиц 17-20 лет АД (систолическое) 100-120 мм.рт.ст., АД (диастолическое) 70-80.; для лиц 21-60 лет – АД (систолическое) до 140 и АД (диастолическое) до 90 мм.рт.ст.

Задание: Измерить АД.

Результат _____

Выводы _____

Оценка адаптационного потенциала

Для оценки АП используется одна из наиболее простых формул, обеспечивающих точность распознавания более 70 % (по сравнению с экспертными оценками), которая основана на использовании наиболее простых и общедоступных методов исследования – измерения частоты пульса и уровня артериального давления, роста и массы тела. Первичные значения подставить в формулу:

$$АП = 0,001 \times (ЧСС) + 0,014 \times (СД) + 0,008 \times (ДД) + 0,014 \times (В) + \\ + 0,009 \times (М) - 0,009 \times (Р) - 0,273,$$

где АП – адаптационный потенциал;

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд. / м;

В – возраст в годах;

СД — систолическое артериальное давление, мм рт. ст.;

ДД — диастолическое артериальное давление, мм рт. ст.;

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд. / мин;

М – масса тела, кг; Р – рост испытуемого, см.

Задание – Рассчитать адаптационный потенциал.

Таблица 2

Шкала определения адаптационного потенциала

Пороговые значения ФС, баллы	Адаптационный потенциал
Менее 2,59	Удовлетворительная адаптация
2,60 – 3,09	Напряжение механизмов адаптации
3,10 – 3,59	Неудовлетворительная адаптация
Более 3,60	Срыв адаптации

Результат _____

Выводы _____

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы

Не зачтено – обучающийся не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

3.1.2. ВОПРОСЫ

для проведения входного контроля

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ВХОДНОМУ КОНТРОЛЮ ПО ОСТАТОЧНЫМ ЗНАНИЯМ ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ ДИСЦИПЛИН

1. Дайте определение понятия «физическая культура»;
2. Назовите основные задачи физической культуры;
3. Дайте определение понятия «физическое воспитание»;
4. Дайте определение понятия «физическое развитие»;

5. Дайте определение понятия «техника физических упражнений»;
6. Дайте определение понятия «физическое совершенство»;
7. Дайте определение понятия «физическая подготовка»;
8. Дайте определение понятия «физические упражнения»;
9. Дайте определение понятия «организм человека»;
10. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия»;
11. Дайте краткую характеристику в деятельности системы кровообращения при мышечной работе;
12. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
13. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
14. Дайте определение понятия «работоспособность»;
15. Назовите группы факторов, определяющих работоспособность человека;
16. Дайте определения понятий «усталость», «усталость»;
17. Дайте определения понятий «релаксация», «рекреация»;
18. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении;
19. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности
20. Назовите продолжительность времени вработывания в учебную деятельность.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

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)

3.1.3 Средства для текущего контроля

ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы

1. Какие виды диагностики физического развития обучающихся вы знаете?
2. В чем заключается задача врачебного контроля?
3. Каковы формы врачебного контроля в вузе?
4. Что такое здоровье по определению ВОЗ?
5. Какие факторы влияют на здоровье, уровень их вклада?
6. Раскройте смысл понятия «здоровый образ жизни»;
7. Какие вы знаете составляющие здорового образа жизни?
8. Какие бывают функциональные показатели работы сердечно-сосудистой системы?
9. Охарактеризуйте строение дыхательной системы.
10. Какие существуют функциональные показатели работы дыхательной системы?
11. Что такое основной обмен веществ?
12. Чем характеризуется специфически-динамическое действие пищи?
13. Чем обусловлена величина дополнительного обмена веществ?
14. Что предполагает самоконтроль обучающихся на самостоятельных занятиях физической культурой?
15. Основные задачи самоконтроля?
16. Каковы субъективные и объективные показатели самоконтроля?
17. В чем заключается негативное влияние на обучающегося алкоголя?
18. Какое количество приемов пищи в сутки должно быть?
19. Какова оптимальная продолжительность перерывов между приемами пищи?
20. Какие физические качества обучающегося вы знаете?

ОБЩИЙ АЛГОРИТМ самостоятельного изучения темы

- 1) Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на вопросы для самоконтроля).

- 2) На этой основе составить развёрнутый план изложения темы
- 3) Выбрать форму отчетности конспектов(план – конспект, текстуальный конспект, свободный конспект, конспект – схема)
- 4) Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем
- 5) Предоставить отчётный материал преподавателю по согласованию с ведущим преподавателем
- 6) Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы
- 7) Принять участие в указанном мероприятии, пройти рубежное тестирование по разделу на аудиторном занятии и заключительное тестирование в установленное для внеаудиторной работы время

3.1.4. ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям

Тема 1. Исследование физического развития

1. Что такое физическое развитие человека?
2. Какие методы физического развития человека Вы знаете?
3. Как влияют занятия спортом на физическое развитие человека?

Тема 2. Исследование физической подготовленности

1. Какие физические качества составляют физическую подготовленность человека?
2. Методы исследования силовых способностей человека?
3. Методы исследования скоростных способностей человека?
4. Методы исследования гибкости человека?
5. Методы исследования выносливости человека?
6. Методы исследования координационных способностей человека?

Тема 3. Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках

1. Что такое пульсометрия?
2. Влияние физических нагрузок на функцию сердечно-сосудистой системы?
3. Влияние физических нагрузок на функцию дыхательной системы?

Тема 4. Средства и методы совершенствования физических качеств.

1. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты?
2. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости?
3. Какие средства и методы используются для совершенствования силы?
4. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости?
5. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?

Шкала и критерии оценивания самоподготовки по темам практических занятий

Зачтено – выставляется, если обучающийся на основе самостоятельного изученного материала, смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы. Владеет методиками при решении практических задач.

Не зачтено – выставляется, если обучающийся неаккуратно оформил отчетный материал в виде реферата на основе самостоятельного изученного материала, не смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы. Затрудняется решать практические задачи.

3.1.5. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины Физическая культура и спорт Вопросы

1. Что такое гиподинамия?
2. Для чего необходимо соблюдать режим дня?
3. Какая форма подготовки спортсменов является основной?
4. Что помогает перейти от сна к бодрствованию?
5. Как меняется частота сердечных сокращений при нагрузке?

6. Какая игра является спортивной?
7. Сколько времени выполняются упражнения для развития быстроты?
8. Какие упражнения развивают и совершенствуют общую выносливость?
9. Методика измерения частоты сердечных сокращений
10. Что такое общая и специальная физическая подготовка?
11. От каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека?
12. В чем основная сущность видов спорта для укрепления здоровья?
13. Какие существуют виды мотивации к занятиям спортом?
14. Как осуществляется выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха у студентов?
15. Сколько существует форм самостоятельных занятий физической культурой?
16. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики
17. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении упражнений в течение дня?
18. Что такое самостоятельные тренировочные занятия?
19. Дайте характеристику средству физической тренировки — ходьбе
20. На какие категории подразделяются обучающиеся основной медицинской группы?
21. Что включают в себя мероприятия по определению индивидуальных особенностей занимающихся?
22. Какая существует взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности человека?
23. Что такое мышечный тонус и способы его исследования?
24. Какие показатели относятся к физическим показателям нагрузки?
25. Как регулировать физическую нагрузку с помощью отдыха?
26. Какие вы знаете физические упражнения оздоровительной направленности?
27. Каких принципов необходимо придерживаться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
28. Каким может быть темп выполнения физических упражнений?
29. Вопрос: Какие существуют формы физической культуры в вузе?
30. Перечислите из чего состоит спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе?

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ КОНТРОЛЮ

1. *Что входит в функции медицинского контроля?*
 - а) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
 - б) планирование учебно-тренировочной нагрузки;
 - в) определение повседневной подготовленности обучающихся.
2. *Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится:*
 - а) к самоконтролю;
 - б) к педагогическому контролю;
 - в) к медицинскому контролю.
3. *Текущий педагогический контроль позволяет определить:*
 - а) повседневные изменения в подготовленности;
 - б) долгосрочные изменения в подготовленности обучающихся;
 - в) перспективные изменения функционального состояния.
4. *Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются:*
 - а) самоконтролем и медицинским контролем;
 - б) самоконтролем и педагогическим контролем;
 - в) медицинским и педагогическим контролем.
5. *Дневник самоконтроля является средством:*
 - а) самонаблюдения и педагогического контроля;
 - б) врачебного и педагогического контроля;
 - в) врачебного контроля и самостоятельного наблюдения.

6. *Самонаблюдение это метод:*

- а) самоконтроля обучающихся;
- б) педагогического контроля;
- в) медицинского контроля;

7. *Что является субъективным показателем самоконтроля?*

- а) вес тела;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие;
- г) артериальное давление.

8. *Оценка работоспособности относится:*

- а) к субъективным показателям самоконтроля;
- б) к объективным показателям самоконтроля;
- в) оба варианта правильные;

9. *Что является объективным показателем самоконтроля?*

- а) аппетит;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие;
- г) сон.

10. *Определение частоты дыхания это:*

- а) объективный показатель самоконтроля;
- б) субъективный показатель самоконтроля;
- в) показатель физического развития.

11. *Тест Купера оценивает:*

- а) работоспособность;
- б) быстроту;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

12. *Гарвардский степ-тест проводится:*

- а) восхождением на ступеньку;
- б) бегом на 1000 м;
- в) прыжками в длину;
- г) бегом на 3000 м.

13. *Гарвардский степ-тест определяет:*

- а) работоспособность;
- б) быстроту;
- в) динамику восстановительных процессов;
- г) силу.

14. *Проба Генчи связана:*

- а) с задержкой дыхания на вдохе;
- б) с задержкой дыхания на выдохе;
- в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
- г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.

15. *Проба Штанге проводится с использованием:*

- а) с задержкой дыхания на вдохе;
- б) с задержкой дыхания на выдохе;
- в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
- г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.

16. *В процессе жизнедеятельности человек испытывает влияние факторов окружающей среды:*

- а) индивидуальное;
- б) смешанное;

в) комплексное.

17. Что такое гипердинамия?

- а) избыточная двигательная активность;
- б) недостаточная двигательная активность;
- в) оптимальная двигательная активность.

18. Что такое резистентность?

- а) недостаточная сопротивляемость организма;
- б) повышенная сопротивляемость организма;
- в) повышенная утомляемость.

19. Нарушение биологических ритмов ведет:

- а) повышенной работоспособности;
- б) повышенной двигательной активности;
- в) снижению работоспособности.

20. Что не является социально-экономическими факторами физической культуры?

- а) социально-экономические взаимоотношения;
- б) повышенная двигательная активность;
- в) нормативно правовые контакты.

21. Что является основной функцией организма спортсмена?

- а) работа зрительного анализатора;
- б) потоотделение;
- в) метаболизм.

22. Понятие «гомеостаз» предполагает:

- а) улучшенную работу зрительного анализатора;
- б) постоянство среды организма;
- в) метаболизм.

23. Гуморальная регуляция двигательной активности осуществляется:

- а) путем синтеза гормонов;
- б) повышенной нервной регуляцией;
- в) оба фактора присутствуют.

24. Какое количество уровней физического развития?

- а) два;
- б) пять;
- в) три.

25. Что такое основной обмен?

- а) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма;
- б) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма и количество энергии, необходимое для усвоения пищи;
- в) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма, количество энергии, затрачиваемое на усвоение пищи и выполнения двигательной активности.

26. Материальные ценности физической культуры это:

- а) спортивные сооружения, инвентарь;
- б) комплексы физических упражнений;
- в) методы физического воспитания;
- г) спортивные сооружения, инвентарь и комплексы физических упражнений.

27. Комплексы физических упражнений это:

- а) материальные ценности физической культуры;
- б) духовные ценности физической культуры;
- в) методы физического воспитания;
- г) материальные и духовные ценности физической культуры.

28. *Спортивные сооружения, инвентарь это:*

- а) материальные ценности физической культуры;
- б) духовные ценности физической культуры;
- в) средства физического воспитания;
- г) материальные ценности и средства физического воспитания.

29. *Что является духовными ценностями физической культуры?*

- а) информационные ресурсы, этические ценности;
- б) оборудование, спортивная экипировка;
- в) медицинское обеспечение;
- г) оборудование, спортивная экипировка и медицинское обеспечение.

30. *Что предполагает социальная направленность физической культуры?*

- а) обеспечение высокого уровня здоровья обучающихся;
- б) организация межличностного взаимодействия;
- в) развитие физических качеств;
- г) спортивное совершенствование.

31. *Организация межличностного общения обучающихся является:*

- а) организационной функцией физической культуры;
- б) социальной функцией физической культуры;
- в) воспитательной функцией физической культуры;
- г) реабилитационной функцией физической культуры.

32. *Что относится к фоновым видам физической культуры?*

- а) оздоровительная тренировка;
- б) спортивные состязания;
- в) академические занятия в плане учебного дня;
- г) самостоятельные занятия.

33. *Туризм и физкультурно-спортивные развлечения являются:*

- а) фоновой физической культурой;
- б) профессионально-прикладной физической культурой;
- в) оздоровительно-реабилитационной физической культурой.

34. *Оздоровительная физическая культура это:*

- а) лечебная физическая культура;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) физкультурно-спортивные развлечения;
- г) бег на различные дистанции.

35. *Профессионально-прикладная физическая культура включает в себя:*

- а) академические занятия в вузе;
- б) физкультурные паузы в режиме рабочего дня;
- в) занятия в спортивных секциях.

36. *Вводная гимнастика на производстве относится:*

- а) к оздоровительной физической культуре;
- б) к профессионально-прикладной физической культуре;
- в) к фоновой физической культуре;
- г) к оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуре;
- д) к профессионально-прикладной и фоновой физической культуре.

37. *Физические упражнения это:*

- а) методы физической культуры;
- б) принципы физического воспитания;
- в) средства физической культуры.

38. *К средствам физической культуры относятся:*

- а) постоянство и систематичность занятий физическими упражнениями;
- б) физические упражнения;

- в) круговая физическая тренировка;
- г) бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка.

39. *Что является составляющей операционального компонента физической культуры?*

- а) мотивы занятий физическими упражнениями;
- б) физическое развитие;
- в) физическое самовоспитание.

40. *Двигательные навыки являются составляющей частью:*

- а) мотивационно-ценностного компонента физической культуры;
- б) практико-деятельностного компонента физической культуры;
- в) операционального компонента физической культуры.

41. *Формирование потребности в занятиях физической культурой относится:*

- а) к мотивационно-ценностному компоненту физической культуры;
- б) к практико-деятельностному компоненту физической культуры;
- в) к операциональному компоненту физической культуры;

42. *Практическая деятельность по формированию здорового образа жизни обучающегося составляет:*

- а) мотивационно-ценностный компонент физической культуры;
- б) практико-деятельностный компонент физической культуры;
- в) операциональный компонент физической культуры

43. *Судейство соревнований относится:*

- а) к мотивационно-ценностному компоненту физической культуры;
- б) к практико-деятельностному компоненту физической культуры;
- в) к операциональному компоненту физической культуры.

44. *Сколько существует стадий формирования двигательного навыка?*

- а) три;
- б) пять;
- в) семь.

45. *Какова величина вклада наследственности в уровень здоровья обучающегося?*

- а) 20 %;
- б) 10 %;
- в) 50%.

46. *Какова величина вклада окружающей среды в уровень здоровья обучающегося?*

- а) 20 %;
- б) 10 %;
- в) 50%.

47. *Какова величина вклада образа жизни в уровень здоровья обучающегося?*

- а) 20 %;
- б) 10 %;
- в) 50%.

48. *В какой степени снижается сила мускулатуры человека после выкуривания одной сигареты?*

- а) 20 %;
- б) 15 %;
- в) 50%.

49. *Употребление алкоголя нарушает в организме обучающегося:*

- а) действие центральной нервной системы;
- б) режим труда и отдыха;
- в) мотивацию к учебной деятельности.

50. *Какое количество приемов пищи в сутки должно быть?*

- а) 2 – 3;

- б) 3 – 4;
- в) 7 – 8.

51. Какова оптимальная продолжительность перерывов между приемами пищи?

- а) 2 – 3 часа;
- б) 5 – 6 часов;
- в) 7 – 8 часов.

52. Какова норма недельного объема двигательной активности обучающегося?

- а) 10 – 14 часов;
- б) 7 – 8 часов;
- в) 3 – 4 часа.

53. Спортивная мотивация это:

- а) побуждение к двигательной активности;
- б) желание осуществлять трудовую деятельность;
- в) необходимость в занятиях ЛФК.

54. Внешняя мотивация:

- а) не связана с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами;
- б) связана не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности;
- в) связана и с содержанием определенной деятельности, и обусловлена внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.

55. Положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:

- а) на отрицательных стимулах;
- б) на положительных стимулах;
- в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

56. Положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:

- а) на отрицательных стимулах;
- б) на положительных стимулах;
- в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

57. Устойчивая мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:

- а) на отрицательных стимулах;
- б) на положительных стимулах;
- в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

58. Неустойчивая мотивация к занятиям физкультурой:

- а) основана на отрицательных стимулах;
- б) не требует дополнительного подкрепления;
- в) требует дополнительного подкрепления.

59. Какие основные физические тесты, используются в учебном процессе вуза?

- а) бег на 100 м, бег на 2000 – 3000 м, силовые упражнения;
- б) бег 700 м, бег 4000 – 5000 м, упражнения на гибкость;
- в) бег 30 м, бег 1500 – 2000 м, скоростно-силовые упражнения.

60. К избыточной массе тела приводит нарушение:

- а) питания и двигательного режима;
- б) режима труда и отдыха и повышенная физическая активность;
- в) режима труда и отдыха и пониженная физическая активность

61. Утренняя гигиеническая гимнастика это:

- а) самостоятельное занятие физической культурой;
- б) вид учебно-тренировочного занятия;
- в) соревновательное упражнение.

62. Упражнения в течение дня это:

- а) самостоятельное занятие физической культурой;

- б) вид учебно-тренировочного занятия;
- в) соревновательное упражнение.

63. *Самостоятельные тренировочные занятия это:*

- а) самостоятельное занятие физической культурой;
- б) вид учебно-тренировочного занятия;
- в) соревновательное упражнение.

64. *Оздоровительная ходьба улучшает:*

- а) зрение;
- б) обмен веществ;
- в) усвоение пищи.

65. *Задача самостоятельных тренировочных занятий обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе заключается:*

- а) в развитии силовых способностей;
- б) в повышении работоспособности.
- в) в ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний.

66. *Что относится к физическим показателям нагрузки?*

- а) интенсивность и объем;
- б) ударный объем крови;
- в) частота сердечных сокращений.

67. *Что относится к физиологическим показателям нагрузки?*

- а) интенсивность и объем;
- б) ударный объем крови;
- в) темп движений.

68. *Частота пульса является:*

- а) физиологическим показателем нагрузки;
- б) физическим показателем нагрузки;
- в) физиологическим и физическим показателем нагрузки.

69. *Продолжительность выполнения нагрузки является:*

- а) физиологическим показателем нагрузки;
- б) физическим показателем нагрузки;
- в) физиологическим и физическим показателем нагрузки.

70. *Физическая нагрузка относится к смешанной зоне интенсивности если ЧСС составляет:*

- а) 131 – 150 уд./мин.;
- б) 151 – 180 уд./мин.;
- в) 181 – 220 уд./мин.

71. *Что такое «общая физическая подготовка»?*

- а) физические упражнения реабилитационной направленности;
- б) физические упражнения, направленные на развитие быстроты;
- в) процесс развития двигательных качеств.

72. *Что не является задачей ОФП?*

- а) приобретение общей, выносливости;
- б) профилактика сколиоза;
- в) улучшение ловкости.

73. *Сколько существует физических качеств?*

- а) пять,
- б) три,
- в) восемь.

74. *Сила это способность:*

- а) противостоять утомлению;

- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

75. Выносливость это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

76. Скоростная выносливость это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

77. Ловкость это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) быстро овладевать новыми движениями.

78. Гибкость это способность:

- а) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) быстро овладевать новыми движениями.

79. Процесс специальной физической подготовки направлен:

- а) на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины;
- б) на реабилитацию организма после заболевания;
- в) на профилактику заболеваемости организма.

80. Что является целью спорта высших достижений?

- а) достижение максимально возможных спортивных результатов;
- б) реабилитация организма после заболевания;
- в) профилактика заболеваемости организма.

в) физиологическим и физическим показателем нагрузки.

70. Физическая нагрузка относится к смешанной зоне интенсивности если ЧСС составляет:

- а) 131 – 150 уд./мин.;
- б) 151 – 180 уд./мин.;
- в) 181 – 220 уд./мин. нагрузки;

71. Что такое «общая физическая подготовка»?

- а) физические упражнения реабилитационной направленности;
- б) физические упражнения, направленные на развитие быстроты;
- в) процесс развития двигательных качеств.

72. Что не является задачей ОФП?

- а) приобретение общей, выносливости;
- б) профилактика сколиоза;
- в) улучшение ловкости.

73. Сколько существует физических качеств?

- а) пять,

- б) три,
- в) восемь.

74. Сила это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

75. Выносливость это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

76. Скоростная выносливость это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

77. Ловкость это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) быстро овладевать новыми движениями.

78. Гибкость это способность:

- а) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) быстро овладевать новыми движениями.

79. Процесс специальной физической подготовки направлен:

- а) на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины;
- б) на реабилитацию организма после заболевания;
- в) на профилактику заболеваемости организма.

80. Что является целью спорта высших достижений?

- а) достижение максимально возможных спортивных результатов;
- б) реабилитация организма после заболевания;
- в) профилактика заболеваемости организма.

КЛЮЧИ К ИТОГОВОМУ ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	в	а	б	а	а	в	б	б	а
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	а	в	б	а	в	а	б	в	б
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
в	б	а	в	а	а	б	а	а	б
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
б	а	а	а	б	д	в	б	б	в
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
а	б	б	б	а	б	в	б	а	б
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
б	а	а	а	б	а	в	в	а	а

61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
а	а	а	б	в	а	б	а	б	б
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
в	б	а	б	а	в	в	а	а	а

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 2/3 тестовых заданий;

Не зачтено - обучающийся ответил менее 2/3 тестовых заданий.

ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА проведения зачета

Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	
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) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную), выполнил тест 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:	

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
Фонд оценочных средств учебной дисциплины Б1.О.27 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП

1). Рассмотрен и одобрен в качестве базового варианта:	
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта; протокол № 9 от 14.04.2022. старший преподаватель кафедры _____ <i>С.В. Сумина</i> В.В. Сумина	
б) На заседании методической комиссии по направлению 40.03.01 - Юриспруденция; протокол № 8 от 26.04.2022. Председатель МКН – 40.03.01 канд. экон. наук, доцент _____ <i>М.В. Васюкова</i> М.В. Васюкова	
2) Рассмотрен и одобрен внешним экспертом	
а) Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО ОмГТУ кандидат педагогических наук, доцент _____ <i>О.В. Мараховская</i> О.В. Мараховская	

Подпись
М. В. Мараховской
Заведующий кафедрой
начальник управления
персоналом

А.А. Пономарев
19.04.2022

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к фонду оценочных средств учебной дисциплины
в составе ОПОП 40.03.01 Юриспруденция

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 ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

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

Факультет наименование

Кафедра наименование

Направление – (код) «(наименование)»

расчетно-аналитической работы

по дисциплине наименование

на тему: _____

Выполнил(а): ст. ____ группы

ФИО _____

Проверил(а): уч. степень, должность

ФИО _____

Омск – ____ г.

Должных величины антропометрии для девушек

Антропометрические признаки	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ						
	Хср.	151-155 $\pm\sigma$	156-160 $\pm\sigma$	161-165 $\pm\sigma$	166-170 $\pm\sigma$	171-175 $\pm\sigma$	176-180 $\pm\pm\sigma$
Рост, см	164,4 6,4						
Окр. шеи, см	33,5 1,7	32,7 1,2	32,8 1,4	32,2 1,4	34,0 1,4	34,6 1,4	
Окр.плеча правого в напряжении, см	28,9 2,1	28,0 1,5	28,4 1,7	28,6 2,2	30,2 2,2	30,4 2,1	
Окр.плеча правого, в покое, см	27,2 2,2	26,0 1,7	26,5 1,7	26,8 2,1	28,0 1,9	28,4 2,0	
Окр.плеча левого, в напряжении.см	28,7 2,1	27,6 1,7	28,1 1,9	28,2 2,2	29,6 1,9	30,0 1,8	
Окр.плеча левого в покое, см	26,8 2,2	25,8 1,8	26,4 2,0	26,5 2,3	27,4 2,0	28,0 1,8	
Окр. гр.клетки пауза, см	86,7 4,3	84,5 3,9	85,4 3,6	86,0 3,8	88,3 4,1	89,7 3,3	
Окр. гр.клетки вдох, см	89,7 4,2	89,0 2,9	90,4 3,5	92,0 4,0	93,8 4,2	94,4 3,6	
Окр. гр.клетки выдох, см	83,2 4,1	80,8 3,0	82,1 3,4	82,6 4,2	85,2 3,9	85,6 3,7	
Окр. гр.клетки экскурсия, см	8,4 2,2	7,7 1,8	7,8 2,2	8,0 2,2	8,7 2,3	9,1 2,0	
Окр.бедра правого, см	57,9 3,7	54,5 3,2	56,7 3,0	57,4 3,4	59,0 3,4	61,4 3,4	
Окр.бедра левого, см	57,5 3,6	54,4 2,9	56,5 3,0	57,0 3,2	58,5 3,6	60,8 3,5	
Окр. голени правой, см	36,2 2,2	34,5 1,8	35,8 1,6	36,0 2,0	36,6 2,0	37,6 2,1	
Окр. голени левой, см	36,0 2,2	34,5 1,8	35,7 1,7	35,9 2,0	36,6 2,0	37,6 2,1	

Должных величины антропометрии для юношей

Антропометрические признаки	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ						
	Хср.	161 - 165 X±σ	166 -170 X±σ	171 - 175 X± σ	176 - 180 X±σ	181 - 185 X±σ	186 - 190 X±σ
Рост, см	175,7 7,4						
Окр. шеи, см	38,3 1,9	37,5 1,4	37,6 1,4	38,9 1,6	38,4 1,8	39,2 1,8	39,5 1,2
Окр.плеча правого, в напряжении, см	33,2 1,9	32,3 1,4	32,5 1,8	32,9 1,7	33,3 1,2	34,0 2,1	34,7 1 1,3
Окр.плеча правого, в покое, см	29,9 2,0	28,9 1,7	29,3 1,4	29,8 1,7	30,1 2,1	30,6 2,1	31,4 1,0
Окр.плеча левого, в напряжении, см	39,9 2,0	32,0 1,4	32,2 1,8	32,7 2,2	32,8 2,2	33,7 2,0	34,1 1,4
Окр.плеча левого в покое, см	29,5 1,9	28,6 1,6	29,4 1,6	29,35 1,8	29,6 2,2	30,2 2,0	30,4 1,6
Окр. гр. клетки пауза, см	95,5 5,0	91,4 3,3	92,9 3,4	94,9 4,4	96,9 4,9	99,1 4,5	100,8 4,1
Окр. гр. клетки вдох, см	101,5 5,0	98,3 2,9	99,2 3,8	100,6 4,3	102,0 4,6	104,5 4,7	105,7 3,8
Окр. гр.клетки выдох, см	9,0 4,6	89,7 3,5	89,9 3,0	91,9 4,1	93,5 3,7	94,2 4,5	96,0 4,1
Окр. гр. клетки экскурсия, см	9,3 2,2	8,0 1,8	9,0 1,9	9,1 2,4	9,3 1,8	10,1 2,2	10,2 2,2
Окр.бедра правого, см	56,4 3,2	53,3 2,3	54,8 2,4	56,4 2,8	56,9 2,8	58,1 3,0	60,2 2,2
Окр.бедра левого, см	56,0 3,3	52,9 2,5	54,3 2,4	55,9 2,6	56,6 2,8	57,9 2,7	59,9 2,1
кр. голени правой, см	37,8 2,0	36,2 1,5	36,4 1,9	37,8 1,7	38,4 2,1	38,8 1,9	40,4 1,4
Окр. голени левой, см	37,8 2,2	36,2 1 1,7	36,4 1,9	37,7 1,7	38,4 2,0	38,8 1,9	40,1 1,2