

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИС: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 05.09.2024 09:25:08

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

Факультет ветеринарной медицины

ОПОП по специальности 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

Б1.В.06 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Профиль - «Ветеринарно-санитарная медицина»

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

ВВЕДЕНИЕ

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

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} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной 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 эссе по избранному виду спорта.	-	-
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
	Критерии оценки выполнения нормативов
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Выбор темы эссе
	Оформление титульного листа эссе
	Внутренняя структура и компоновка эссе
	Порядок выполнения эссе
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов выполнения эссе
	Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром эссе. Критерии и шкала оценки, используемые при проверки и приеме эссе
3. Средства для текущего контроля	Требования к выполнению практических заданий
	Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Контрольные нормативы
	Критерии оценки выполнения нормативов

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	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.			Эссе Сдача контрольных нормативов
		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	Не умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде	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			

			спорта	спорта	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.	
		Наличие умений	придерживается норм и правил здорового образа жизни	Не придерживается норм и правил здорового образа жизни	1. Имеет представление о нормах и правилах здорового образа жизни. 2. Понимает придерживаться норм и правил здорового образа жизни придерживается норм и правил здорового образа жизни.	
		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

ТЕМАТИКА ЭССЕ

1. Выбор упражнений для укрепления мышц и способ их выполнения по круговому методу в избранном виде спорта
2. Связь лёгкой атлетики с другими видами спорта
3. Упражнения для развития мышц ног в избранном виде спорта
4. Роль прикладной физической культуры в гармоничном развитии личности будущего специалиста
5. Физическое воспитание в моей семье
6. Характеристика физического качества – координация в избранном виде спорта
7. Общие черты и различия физической культуры и спорта
8. Общеразвивающие упражнения для гармоничного развития мышц тела в избранном виде спорта
9. Особенности тренировки для повышения силовой подготовки в избранном виде спорта
10. Составление программы тренировки с отягощениями для самостоятельных занятий в избранном виде спорта
11. Принципы оздоровительной тренировки в избранном виде спорта
12. Методика совершенствования быстроты в избранном виде спорта
13. Методика совершенствования гибкости в избранном виде спорта
14. Основные упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц плечевого пояса
15. Характеристика силы как физического качества в избранном виде спорта
16. Базовые упражнения для развития силы основных мышечных групп в избранном виде спорта
17. Роль прикладной физической культуры в гармоничном развитии выпускника вуза
18. Гигиена физического воспитания обучающихся в избранном виде спорта
19. Влияние избранного вида спорта на организм занимающихся
20. Что такое уровень физической подготовленности обучающихся

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА ЭССЕ

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

Факультет ветеринарной медицины

ОПОП по направлению подготовки
36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

ЭССЕ
по дисциплине

Б1.В.09 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направленность (профиль) - «Ветеринарно-санитарная медицина»

тема: _____

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

Проверил:
Фамилия И.О.

ОМСК 20____

ВНУТРЕННЯЯ СТРУКТУРА И КОМПОНОВКА ЭССЕ

- Введение
- тезис – аргументы (не более трех)
- тезис – аргументы (не более трех)
- тезис – аргументы (не более трех)
- заключение.

Образец эссе

Эссе на тему " Экстремальные виды спорта"

1. Вступление.
2. Плюсы экстремальных видов спорта.
3. Минусы экстремальных видов спорта.
4. Заключение экстремальный вид спорта - это хорошо или плохо.

1. Сегодня экстремальные виды спорта довольно популярны. Они привлекают много людей, и они хотят испытать острые ощущения. Вот почему люди рискуют жизнью, чтобы развлечься. Большинство людей категорически против таких развлечений, потому что они ценят свою жизнь.

2. Честно говоря, экстремальные развлечения иногда забавны и интересны. Тогда желание испытать их становится сильнее страха и человек увлекается экстремальным видом спорта. Человек испытывает незабываемые эмоции, которые никогда не забудутся. Чаще всего люди, которые попробовали экстремальный вид спорта, в восторге и хотят повторить его в ближайшее время.

3. На мой взгляд, в экстремальных видах спорта больше минусов, чем плюсов. Во-первых, это опасно и может стоить жизни. Не все хотят рисковать жизнью ради удовольствия. Люди с больным сердцем не могут заниматься экстремальными видами спорта. Они им строго запрещены. Даже здоровый человек может получить инфаркт из-за большого притока адреналина.

4. В заключение хочу отметить, что я не занимаюсь экстремальными видами спорта, но восхищаюсь людьми, которые преодолевают порог возможного и невозможного. Экстремальные виды спорта требуют мужества и внутренней силы, самодисциплины, что в свою очередь заслуживает уважения.

Порядок выполнения эссе

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

1. Введение и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).
2. Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.
3. Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Специалисты полагают, что должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире. Впрочем, стиль отражает особенности личности, об этом тоже полезно помнить.

Цель эссе состоит в развитии таких навыков, как самостоятельное творческое мышление и письменное изложение собственных мыслей.

Правила написания эссе

- Внутренняя структура эссе может быть произвольной. Поскольку это малая форма письменной работы, то не требуется обязательное повторение выводов в конце, они могут быть включены в основной текст или в заголовок.
- Аргументация может предшествовать формулировке проблемы. Формулировка проблемы может совпадать с окончательным выводом.

В отличие от реферата, который адресован любому читателю, поэтому начинается с "Я хочу рассказать о...", а заканчивается "Я пришел к следующим выводам...", эссе - это **реплика**, адресованная подготовленному читателю (слушателю). То есть человеку, который в общих чертах уже представляет, о чем пойдет речь. Это позволяет автору эссе сосредоточиться на раскрытии нового и не загромождать изложение служебными деталями.

К выполнению эссе обучающиеся должны приступить только после изучения тем, вынесенных на самостоятельное изучение.

1 Выбор темы. Примерные темы эссе по семестрам представлены в ФОС Б1. В.09

2. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, опубликованных статей, необходимых справочных источников.

Знакомство с любой научной проблематикой следует начинать с освоения имеющейся основной научной литературы. При этом следует сразу же составлять библиографические выходные данные (автор, название, место и год издания, издательство, страницы) используемых источников. Названия работ иностранных авторов приводятся только на языке оригинала.

Начинать знакомство с избранной темой лучше всего с чтения обобщающих работ по данной проблеме, постепенно переходя к узкоспециальной литературе.

3. На основе анализа прочитанного и просмотренного материала по данной теме следует составить тезисы по основным смысловым блокам, с пометками, собственными суждениями и оценками. Предварительно подобранный в литературных источниках материал может превышать необходимый объем реферата, но его можно использовать для составления плана реферата.

4. Составление плана. Автор по предварительному согласованию с преподавателем может самостоятельно составить план реферата, с учетом замысла работы, либо взять за основу рекомендуемый план, приведенный в данных методических указаниях по соответствующей теме. Правильно построенный план помогает систематизировать материал и обеспечить последовательность его изложения.

5. Титульный лист заполняется по единой форме.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЭССЕ

Критерии	зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
Правильность составления реферата (титульный лист, план реферата, введение, основная часть, заключение и выводы, список использованной литературы)	эссе составлено правильно по схеме	есть отдельные неточности в составлении эссе	эссе составлено с серьезными упущениями	эссе составлено неправильно
Наличие актуальности	отражена актуальность	есть отдельные неточности в отражении актуальности	актуальность изложена с серьезными упущениями	актуальность отражена не правильно
Доказательная раскрываемость проблемы в основной части эссе	аргументы полностью раскрывают тезисы	аргументы не полностью раскрывают тезисы	при раскрытии проблемы допущены незначительные шибки	аргументы не соответствуют тезисам
Наличие в списке литературы основных источников, освещающих современное состояние вопроса (монографии, периодическая литература)	полный список источников, отражающих современное состояние вопроса (литература последних лет)	неполный список источников, отражающих современное состояние вопроса	список включает устаревшие источники, не отражающие современного состояния вопроса	нет списка

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 упражнений на развитие физических качеств:

- силовых;
- скоростных;
- гибкости;
- выносливости;
- координационных.

Экспертная оценка выполнения комплекса упражнений

В каждом семестре обучающийся должен овладеть определенными умениями и навыками в проведении подготовительной части занятия по элективным курсам по физической культуре и спорту.

Вариант выполнения задания определяется преподавателем в соответствии с уровнем подготовленности обучаемых и содержанием тематического плана дисциплины.

ЗАДАНИЯ

Самоподготовка к аудиторным 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	2

			местности.	
		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. Выбрать литературу по теме, изучить материал 2. Составить комплекс упражнений 3. Выполнить комплекс упражнений	2
		Обучение движениям руками и согласованию с дыханием на суше	1. Выбрать 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	5
		Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	1. Составить комплекс упражнений по ОФП. 2. Провести общую разминку. 3. Выполнить комплекс упражнений	5
		Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	1. Анализ технико-тактической подготовки физическая подготовка в избранном виде спорта	5
		Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта	5

3.1.4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

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 выполняются 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

ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА проведения зачета

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.

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 обучения по данной дисциплине, изложенных в п.2.2 настоящей программы
Форма промежуточной аттестации -	зачет
Место зачета в графике учебного процесса:	1) подготовка к зачету и сдача зачета осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на экзаменационную сессию для обучающихся, сроки которой устанавливаются приказом по университету
	2) дата, время и место проведения зачета определяется графиком сдачи зачета, утверждаемым деканом выпускающего факультета
Форма зачета -	<i>(Устный)</i>
Время проведения экзамена	Дата, время и место проведения зачета определяется графиком сдачи зачета, утверждаемым деканом факультета

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.