

документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: «Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова»
ФИО: Цыбиков Бэликто Батоевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.06.2025 16:01:39
Уникальный программный ключ:
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8

СОГЛАСОВАНО
Заведующий выпускающей
кафедрой Кадастры и право

_____ К.с.-х.н., доцент

уч. ст., уч. зв.

____ Гунтыпова Е.Э.

подпись

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института
землеустройства, кадастров и
мелиорации

уч. ст., уч. зв.

____ Балданов Н.Д.____

подпись

«__» _____ 20__ г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

дисциплины (модуля)

Б1.В.04.01 Базовая физическая культура

Направление подготовки

21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность (профиль) Кадастры недвижимости

бакалавр

Улан – Удэ, 2025

ВВЕДЕНИЕ

1. Оценочные материалы по дисциплине (модулю) являются обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины (модуля) и представлены в виде оценочных средств.
2. Оценочные материалы является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины (модуля).
3. При помощи оценочных материалов осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины (модуля).
4. Оценочные материалы по дисциплине (модулю) включают в себя:
 - оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины (модуля).
 - оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО;
 - оценочные средства, применяемые для текущего контроля;
5. Разработчиками оценочных материалов по дисциплине (модулю) являются преподаватели кафедры, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины (модуля), в Академии. Содержательной основой для разработки оценочных материалов является Рабочая программа дисциплины (модуля).

Перечень видов оценочных средств

Комплект тестовых заданий

Перечень вопросов к зачету,

Комплект контрольных вопросов для проведения устных опросов,

Комплект заданий для самостоятельной работы обучающихся (темы письменных работ): темы рефератов, перечень вопросов для самостоятельного изучения

Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:
Базовая физическая культура

1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ФГБОУ ВО Бурятская ГСХА»

Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины (модуля)

1	2
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей обучения по данной дисциплине
Форма промежуточной аттестации -	Зачет
Форма промежуточной аттестации -	зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоёмкости), отведённого на изучение дисциплины 2) процедура проводится в рамках ВАРО, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Тестовые задания по компетенции УК-7:

Б1.04.01 Базовая физическая культура

Блок 1 (тестовые задания – дескриптор «Знать»)

Блок 1 (тестовые задания – дескриптор «Знать»)

Задание 1. (выберите один вариант ответа). Национальные виды спорта и народные игры являются (УК-7, ИД-1):

- а) неотъемлемой частью общей культуры нашего народа
- б) наполнением содержания программного материала физического воспитания
- в) условием борьбы за независимость и суровой кочевой жизни
- г) пропагандой национальной культуры и традиции

Правильный ответ: а

Задание 2. (выберите один вариант ответа). Народные игры несут в себе приоритеты культурного наследия и ценности их развития (УК-7, ИД-1):

- а) самобытную систему физического воспитания
- б) воспитания нравственного сознания и поведения

- в) развитие культурно-просветительного праздника творчества
- г) формирование жизненно важного фонда двигательных умений и навыков

Правильный ответ: г

Задание 3. (выберите один вариант ответа). Знать нормативы ГТО по 6 ступени (УК-7, ИД-1):

- а) 14-17
- б) 17-18
- в) 16-19
- г) 15-18

Правильный ответ: б

Задание 4. (выберите один вариант ответа). Национальные виды спорта, физические упражнения и народные игры как вид деятельности (укажите несколько правильных ответов) (УК-7, ИД-1):

- а) создавались по мере необходимости благоприятные условия для активизации творческого развития
- б) формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий
- в) приобретались знания, умения и навыки для кочевого образа жизни
- г) передавались из поколения в поколения

Правильный ответ: б

Задание 5. (выберите один вариант ответа). Характерной особенностью национальных видов спорта являются (укажите правильный ответ) (УК-7.1. ИД-1):

- а) простота, реактивность, коммуникабельность и сложность в применении
- б) нереальность, недоступность, не комфортабельность в применении
- в) динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении
- г) нет правильного ответа

Правильный ответ: а

Задание 6. (выберите один вариант ответа). Состязательный характер национальных видов спорта способствовал (УК-7, ИД-1):

- а) формированию у молодёжи потребности участвовать в активном двигательном процессе
- б) развитию у молодёжи силы, ловкости и выносливости, воспитанию храбрости, мужества и других качеств
- в) сохранению традиционных взглядов на образ жизни
- г) ведению здорового образа жизни

Правильный ответ: а

Задание 7. (выберите один вариант ответа). Какими исконно русскими видами спорта являются (укажите правильный ответ) (УК-7, ИД-1):

- а) гиревой спорт, конный спорт, конькобежный спорт, лапта
- б) хоккей с мячом, самбо, городошный спорт, лапта, гиревой спорт
- в) хоккей с шайбой, лыжи, самбо, легкая атлетика, волейбол
- г) нет правильного ответа

Правильный ответ: а

Задание 8. (выберите один вариант ответа). Национальные виды спорта вбирают в себя «дух» состязательности и эффект воспитательного воздействия (УК-7, ИД-1):

- а) показ красоты тела, проявление силы, ловкости и здоровья
- б) зрелищность, игровое напряжение, сопредельную физическую нагрузку
- в) народные формы физической культуры
- г) богатырской силы, молодецкой удалью, задором и весельем

Правильный ответ: б

Задание 9. (выберите один вариант ответа). Народные игры несут в себе приоритеты культурного наследия и ценности их развития (УК-7, ИД-1):

- а) самобытную систему физического воспитания
- б) воспитания нравственного сознания и поведения
- в) развитие культурно-просветительского праздника творчества
- г) формирование жизненно важного фонда двигательных умений и навыков

Правильный ответ: а

Задание 10. (выберите один вариант ответа). Нетрадиционные системы физических упражнений – это (УК-7, ИД-1):

- а) особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы
- б) современные системы физических упражнений, представляющие собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма
- в) организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время
- г) нет правильного ответа

Правильный ответ: а

Задание 11. (выберите один вариант ответа). В воспитально-образовательном процессе для профилактики заболеваний и укрепления организма применяются нетрадиционные виды двигательной активности, к которым относят (УК-7, ИД-1):

а) стретчинг; спортивную аэробику, дыхательную гимнастику, йогу, ушу, гимнастику для глаз, атлетическая гимнастика

б) лечебная медицина, лечебная физическая культура, волейбол, футбол, нетрадиционная медицина, ушу

в) лечебная физическая культура, аэробика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание

г) нет правильного ответа

Правильный ответ: в

Задание 12. (выберите один вариант ответа). К западным нетрадиционным системам упражнений относятся (УК-7, ИД-1):

а) йога, у-шу, цигун

б) спортивная аэробика, гидроаэробика, шейпинг

в) шейпинг, йога, атлетическая гимнастика

г) стретчинг, атлетическая гимнастика

Правильный ответ: а

Задание 13. (выберите один вариант ответа). Стретчинг – это (УК-7, ИД-1):

а) одно из направлений фитнеса для улучшения растяжки мышц и гибкости

б) комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей

себе

в) прекрасный способ быть в хорошей спортивной форме, иметь подтянутое стройное тело и излучать уверенность в себе

г) комплекс активных физических упражнений, выполняемый под ритмичную музыку без остановок и пауз

Правильный ответ: г

Блок 2 (тестовые задания – дескрипторы «Знать», «Уметь»)

Задание 14. (выберите два и более вариантов ответа). Какие элементы традиционных развлечений и забав как виды народной физической культуры используются при проведении народных праздников (УК-7, ИД-2):

а) катания с ледяных горок, метания «снежков», лепки «снеговиков», ходьба босиком по снегу, обливания холодной водой, плавания в купели

б) бой быков, бег наперегонки, бой с тенью, конные скачки, стрельба из винтовки, метания «снежков»

в) кулачные бои, бег наперегонки, прыжки через препятствия (костер), перетягивание каната

г) подвижные и спортивные игры: «чиж», «русские городки», «стукалочка», «жошка», «битки», «салки», «горелки», «поднебески», «бабки-подкоски», «русские шашки»

Правильный ответ: а

Задание 15. (установите соответствие между элементами двух множеств). Установите соответствие между традиционными видами спорта (УК-7, ИД-1):

1. Национальные виды спорта

2. Народные игры

3. Исконно русскими видами спорта:

а) хоккей с мячом, самбо, городошный спорт, лапта, гиревой спорт

б) показ красоты тела, проявление силы, ловкости и здоровья

в) городошный спорт, лапта

г) хоккей с мячом

Правильный ответ: 1-а, 2-б, 3-в.

Задание 15. (установите последовательность действий). Установите последовательность действий передачи волейбольного мяча (УК-7, ИД-2):

а) встретить мяч

б) принять исходное положение

в) сгруппировать тело с мячом

г) передача мяча

Правильный ответ: б, а, в, г.

Задание 78 (выберите один вариант ответа). В восточные нетрадиционные системы упражнений включают (укажите правильный ответ) (УК-7.2, ИД-2):

а) йога, у-шу, цигун

б) спортивная аэробика, гидроаэробика, шейпинг

в) стретчинг, атлетическая гимнастика

г) у-шу, стретчинг, гидроаэробика

Правильный ответ: б

Задание 15. (выберите два и более вариантов ответа). В системе физических упражнений «У-шу» можно выделить три направления (укажите какие? и отметьте их галочкой в выбранном варианте) (УК-7, ИД-2):

а) оздоровительное

б) физкультурное

в) спортивное

г) лечебное

Правильный ответ: а, б, в

Задание 16. (выберите два и более вариантов ответа). Йога – это (УК-7, ИД-2):

а) философия здорового образа жизни и понимают как науку о равновесии и гармонии;

б) комплексная система психофизических упражнений;

в) система физических упражнений с различными отягощениями, имеющая целью развитие мускулатуры и укрепление здоровья человека;

г) полноценный вид спорта, включенный в Единый Всероссийский Реестр Видов спорта, имеющий свою разрядную классификацию.

Правильный ответ: а, б, в

Задание 15. (выберите один вариант ответа). Дыхательная гимнастика – это (УК-7, ИД-2):

а) система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний

б) система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться»

в) путь к самосовершенствованию личности через выполнение гимнастических комплексов и психофизического тренинга оздоровления организма

г) система упражнений, развивающих силу, в сочетании с всесторонней физической подготовкой, на основе комплекса ГТО, направленная на укрепление здоровья

Правильный ответ: а

Задание 15. (выберите один вариант ответа). Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности составляет (УК-7, ИД-2):

а) 5 – 10 мин.

б) 5 – 30 мин.

в) 5 – 40 мин.

г) нет правильного ответа

Правильный ответ: а

Задание 15. (выберите два и более вариантов ответа). Противопоказаниями к занятиям оздоровительной ФК являются (УК-7, ИД-2):

а) психическое заболевание

б) приток крови

в) тромбофлебит

г) спортивный азарт

Правильный ответ: а, б, в

Задание 16. (выберите один вариант ответа). Результатом физической подготовки является (УК-7, ИД-2):

а) количество разученных упражнений.

б) физическое совершенство;

в) степень физической подготовленности.

г) нет правильного ответа

Правильный ответ: в

Задание 17 (выберите один вариант ответа). Какие виды спорта тренируют дыхание (УК-7, ИД-2):

а) бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика;

б) большой теннис, плавание, волейбол;

в) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта

г) нет правильного ответа

Правильный ответ: в

Блок 3 (тестовые задания – дескрипторы «Знать», «Уметь», «Владеть»)

Задание 18 (Кейс-задание). Сеть супермаркетов «Золотое яблоко» создана в 1996 году в Екатеринбурге. Сейчас сеть насчитывает 12 магазинов в семи городах России. В настоящее время открывает в Петербурге первый магазин. В Петербурге компания выходит на рынок, который делает между собой три федеральные сети: «Рив Гош» (46 магазинов), «Л'Этуаль» (41), «Иль де Ботэ» (9). «Золотое яблоко» позиционирует себя как сильного, агрессивного конкурента с оригинальной концепцией. Ассортимент превышает 200000 наименований, в магазинах представлено около 600 брендов. По итогам 2018 года выручка компании составила 10,6 млрд. руб. (без НДС). Для сравнения «Иль де Ботэ» получила выручку в размере 19,9 млрд. руб., «Л'Этуаль» - 82,5 млрд. руб., «Рив Гош» - 37 млрд. руб. (УК-7.2, ИД-2)

Задание 19 (Кейс-задание). В 2020 г. БГСХА проводило прием контрольных требований по комплексу ГТО среди школьников, обучающихся СПО, ВО, преподавателей и сотрудников БГСХА и жителей Железнодорожного района г. Улан-Удэ (УК-7, ИД-2).

Задание 20 (выберите один вариант ответа). Знать нормативы ГТО по 6 ступени (УК-7, ИД-1):

а) 14-17

б) 17-18

в) 16-19

г) 15-18

Правильный ответ: б

Задание 21. (выберите один вариант ответа). Двигательные физические способности – это (УК-7, ИД-1):

а) способности двигаться и принимать нагрузки

б) способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности

в) умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки

г) нет правильного ответа

Правильный ответ: б

Задание 22 (выберите два и более вариантов ответа). Основными формами занятий физической культурой в свободное время являются (УК-7, ИД-1):

а) занятия утренней гигиенической гимнастикой;

б) занятия чтением специализированной литературы;

в) занятия по приему водных и солнечных процедур;

г) занятия ходьбой по пересеченной местности.

Правильный ответ: а

Задание 23. (выберите два и более вариантов ответа). Противопоказаниями к занятиям оздоровительной ФК являются (УК-7, ИД-1):

а) психическое заболевание;

б) приток крови;

в) тромбофлебит;

г) спортивный азарт;

Правильный ответ: а

Задание 24. (выберите один вариант ответа). Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности составляет (УК-7, ИД-1):

а) 5 – 10 мин.

б) 5 – 30 мин.

в) 5 – 40 мин.

г) 5 – 45 мин.

Правильный ответ: а

Критерии оценивания тестовых заданий

Баллы для учета в рейтинге (оценка)	Степень удовлетворения критериям
86-100 баллов «отлично»	Выполнено 86-100% заданий
71-85 баллов «хорошо»	Выполнено 71-85% заданий
56-70 баллов «удовлетворительно»	Выполнено 56-70% заданий
0-55 баллов «неудовлетворительно»	Выполнено 0-56% заданий

зачет (86-100 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему систематические и глубокие знания учебно-программного материала, умения свободно выполнять задания, предусмотренные программой в типовой ситуации (с ограничением времени) и в нетиповой ситуации, знакомство с основной и дополнительной литературой, усвоение взаимосвязи основных понятий дисциплины в их значении приобретаемой специальности и проявившему творческие способности и самостоятельность в приобретении знаний.

зачет (71-85 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешное выполнение заданий, предусмотренных программой в типовой ситуации (с ограничением времени), усвоение материалов основной литературы, рекомендованной в программе, способность к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей работы над литературой и в профессиональной деятельности.

зачет (56-70 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, достаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, знакомство с основной литературой, рекомендованной программой, умение выполнять задания, предусмотренные программой.

незачет (менее 56 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, слабые побуждения к самостоятельной работе над рекомендованной основной литературой. Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании академии без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Темы реферата по дисциплине «Базовая физическая культура»

1. Общая характеристика дисциплины «Базовая физическая культура», ее целевая направленность и значимость в формировании двигательного умения.
2. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
3. Влияние физических упражнений на мышечные группы тела человека.
4. Организация физического воспитания в высшей школе.
5. Цели и задачи легкоатлетических упражнений.
6. Цели и задачи гимнастических упражнений.
7. Методы и принципы обучения двигательным действиям.
8. Цели и задачи подвижных игр и их разновидности использования по направленности развития физических качеств.
9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
10. Роль базовой физической культуры в обеспечении здоровья.
11. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Средства базовой физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
16. Значимая роль лечебной физической культуры в высшем учебном заведении.
17. Адаптивная физическая культура, ее цели и задачи.
18. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
19. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях сердечнососудистой системы и дыхательной системы.
20. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и органов зрения.
21. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
22. Методика развития быстроты и скорости.
23. Методика развития силы всех мышечных групп тела.
24. Методика развития гибкости и координаций.
25. Методика развития выносливости

Критерии оценивания контрольной работы (рефератов, докладов, сообщений)

Примерная шкала оценивания письменных работ

Баллы для учета в рейтинге (оценка)	Степень удовлетворения критериям
86-100 баллов «отлично»	Содержание работы в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано знание фактического материала, отсутствуют ошибки. Продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов.
	Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Ответ четко структурирован и выстроен в заданной логике. Части ответа логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа укладывается в заданные рамки при сохранении смысла. Продемонстрировано умение аргументировано излагать собственную точку зрения. Видно уверенное владение освоенным материалом, изложение сопровождено адекватными иллюстрациями (примерами) из практики. Высокая степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала: стилистические обороты, манера изложения, словарный запас. Отсутствуют стилистические и орфографические ошибки в тексте. Работа выполнена аккуратно, без помарок и исправлений.

71-85 баллов «хорошо»	<p>Содержание ответа в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано знание фактического материала, встречаются несущественные фактические ошибки.</p> <p>Продемонстрировано владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов.</p> <p>Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи.</p> <p>Ответ в достаточной степени структурирован и выстроен в заданной логике без нарушений общего смысла. Части ответа логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа незначительно превышает заданные рамки при сохранении смысла.</p> <p>Продемонстрировано умение аргументированно излагать собственную точку зрения, но аргументация не всегда убедительна. Изложение лишь отчасти сопровождено адекватными иллюстрациями (примерами) из практики.</p> <p>Достаточная степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала. Встречаются мелкие и не искажающие смысла ошибки в стилистике, стилистические штампы. Есть 1–2 орфографические ошибки.</p> <p>Работа выполнена аккуратно, без помарок и исправлений.</p>
56-70 баллов «удовлетворительно»	<p>Содержание работы в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано удовлетворительное знание фактического материала, есть фактические ошибки (25–30%).</p> <p>Продемонстрировано достаточное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, есть ошибки в употреблении и трактовке терминов, расшифровке аббревиатур.</p> <p>Ошибки в использовании категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи.</p> <p>Ответ плохо структурирован, нарушена заданная логика. Части ответа логически разорваны, нет связок между ними. Ошибки в представлении логической структуры проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа в существенной степени (на 25–30%) отклоняется от заданных рамок.</p> <p>Нет собственной точки зрения либо она слабо аргументирована. Примеры, приведенные в ответе в качестве практических иллюстраций, в малой степени соответствуют изложенным теоретическим аспектам.</p> <p>Текст работы примерно наполовину представляет собой стандартные обороты и фразы из учебника/лекций. Обилие ошибок в стилистике, много стилистических штампов. Есть 3–5 орфографических ошибок.</p> <p>Работа выполнена не очень аккуратно, встречаются помарки и исправления.</p>

Вопросы к зачету по дисциплине «Базовая физическая культура»

1. Что относится к базовой физической культуре?
2. Какие 4 формы имеет физическая культура?
3. Каковы три основных компонента физического воспитания?
4. Сформулируйте цель базовой физической культуры.
5. Опишите три основных компонента физического воспитания?
6. Методические принципы и комплексное развитие физических качеств.
7. Физические качества, средства и методы их развития
8. Возможности и условия акцентирования отдельных физических качеств на занятиях по базовой физической культуре
9. Сила как физическое качество (определение, сущность, разновидности силовых способностей).
10. Средства и методы развития силы и силовых способностей.
11. Методы контроля за развитием силовых способностей.
12. Быстрота как физическое качество (определение, формы ее проявления). Средства и методы развития быстроты.
13. Методы контроля за развитием быстроты.
14. Ловкость и двигательно-координационные способности (определение, сущность, разновидности).
15. Средства и методы развития ловкости и двигательно-координационных способностей.
16. Методы контроля за развитием ловкости и двигательно-координационных способностей.
17. Выносливость как физическое качество (определение, сущность, виды).
18. Средства и методы развития выносливости.
19. Методы контроля за развитием выносливости.
20. Гибкость (определение, сущность, виды)
21. Средства и методы развития гибкости.
22. Методы контроля за развитием гибкости.
23. Физическая подготовленность человека (определение, значение в жизни человека).
24. Методы оценки физической подготовленности человека (назвать методы оценивания и охарактеризовать один из них).
25. Функциональная подготовленность человека (сущность, влияние физических упражнений на функциональные системы организма).

26. Методы оценки функционального состояния человека на занятиях физической культурой и спортом (назвать функциональные пробы и охарактеризовать одну из них).
27. Контроль и самоконтроль (понятия, значение в физической культуре и спорте).
28. Методы самоконтроля (классификация, сущность).
29. Дневник самоконтроля (значение, составляющие).
30. Современные системы физических упражнений оздоровительной направленности (назвать их многообразие, охарактеризовать отличительные особенности одной из них).
31. Методические особенности проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности (структура, содержание занятия).
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка (сущность, средства, формы занятий).

Критерии оценивания устных ответов на зачете

зачет (86-100 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему систематические и глубокие знания учебно-программного материала, умения свободно выполнять задания, предусмотренные программой в типовой ситуации (с ограничением времени) и в нетиповой ситуации, знакомство с основной и дополнительной литературой, усвоение взаимосвязи основных понятий дисциплины в их значении приобретаемой специальности и проявившему творческие способности и самостоятельность в приобретении знаний.

зачет (71-85 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешное выполнение заданий, предусмотренных программой в типовой ситуации (с ограничением времени), усвоение материалов основной литературы, рекомендованной в программе, способность к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей работы над литературой и в профессиональной деятельности.

зачет (50-70 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, достаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, знакомство с основной литературой, рекомендованной программой, умение выполнять задания, предусмотренные программой.

незачет (менее 50 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, слабые побуждения к самостоятельной работе над рекомендованной основной литературой. Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании академии без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ

Ведомость изменений

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1			
2			
3			
4			
5			
6			