

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Факультет экономики и управления в АПК
Кафедра физического воспитания

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
текущего контроля/промежуточной аттестации обучающихся при освоении
ОПОП ВО, реализующей ФГОС ВО

по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) образовательной программы
Информационные технологии в бизнесе

Очная, заочная форма обучения

Санкт-Петербург
2024 г.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 1

№	Формируемые компетенции	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочное средство
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК 7_{ид.1} выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма уметь: применять здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма владеть: видами здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма УК 7_{ид.2} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности знать: как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности владеть: способами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7_{ид.3} владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования уметь: пользоваться различными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Реферат

	владеть: различными вариантами средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования		
--	---	--	--

2. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Реферат	Форма контроля, используемая для привития студенту навыков краткого, грамотного и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий

3. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 3

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК 7 _{ид.1} выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма					
Знать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Реферат тест
Уметь применять здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Реферат тест
Владеть видами здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Реферат тест
УК 7 _{ид.2} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности					

Знать как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Реферат тест
Уметь планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Реферат тест
Владеть способами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Реферат тест
УК 7 _{ид.3} владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования					
Знать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Реферат тест
Уметь пользоваться различными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения,	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками,	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами	Реферат тест

физического самосовершенствования	имели место грубые ошибки	выполнены все задания, но не в полном объеме	все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	недочетами, выполнены все задания в полном объеме	
Владеть различными вариантами средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Реферат тест

4. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ И ИНЫХ МАТЕРИАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

4.1.1. Темы реферата/ доклада, эссе

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

УК 7_{ид.1} выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

УК 7_{ид.2} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7_{ид.3} владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
6. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений.
7. Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.
8. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.
9. Разделы спортивной подготовки.
10. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.
11. Спортивная классификация.
12. Система студенческих спортивных соревнований.
13. Олимпийские игры и Универсиады.
14. Содержание врачебного и педагогического контроля.
15. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.

4.1.2. Тесты

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

УК 7_{ид.1} выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

УК 7_{ид.2} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7_{ид.3} владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Тест №1.

1. Первые Олимпийские игры были проведены:

- А) 1034 г. в США;
- Б) 776 г. до н.э. в Греции;
- В) 896 г. до н.э. в Риме;
- Г) 1428 г. в Праге.

2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

- А) 1896 в Греции
- Б) 1734 в Риме
- В) 1928 в Москве
- Г) 1900 в Китае

3. Московская Олимпиада была проведена:

- А) 1956 г.
- Б) 1938 г.
- В) 1972 г.
- Г) 1980 г.

4. Дайте определение физической культуры:

- А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- Б) Физическая культура – средство отдыха;
- В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

5. Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией
- Б) Гипердинамией
- В) Гиподинамией
- Г) Гипотонией

6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- А) 4-6 ч.
- Б) 5-7 ч.
- В) 16 ч.
- Г) 10-12 ч.

7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание;

- Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая нагрузка.

9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:

- А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
- В) прыжок в длину с места;
- Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

10. Общий объем часов на физическую культуру составляет:

- А) 400 часов;
- Б) 258 часов;
- В) 204 часа;
- Г) 408 часов.

Тест № 2.

1. Костная система человека состоит:

- А) из 150 костей;
- Б) из 80 костей;
- В) из 200 костей;
- Г) из 250 костей

2. Кости соединяются с помощью:

- А) мышц;
- Б) суставов;
- В) сухожилий;
- Г) жгутиков.

3. Мышечная система включает около:

- А) 400 мышц;
- Б) 600;
- В) 500;
- Г) 300.

4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

- А) жиры;
- Б) углеводы;
- В) белки;
- Г) все вместе.

5. Сердечно-сосудистая система состоит:

- А) из мышц;
- Б) из сердца и кровеносных сосудов;
- В) костей;
- Г) крови и лимфы.

6. Общее количество крови у взрослого человека:

- А) 3-4 литра;
- Б) 4-5 литров;

В) 2-3 литра;

Г) 1-2 литра.

7. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:

А) 70 ударов;

Б) 60 ударов;

В) 40 ударов;

Г) 80 ударов.

8. Артериальное давление измеряется:

А) в килограммах;

Б) сантиметрах;

В) миллиметрах ртутного столба;

Г) сантиметрах кубических.

9. Жизненная емкость легких – это:

А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;

Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;

В) объем вдоха и выдоха;

Г) разница между вдохом и выдохом.

10. Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:

А) головной мозг;

Б) спинной мозг;

В) вегетативная нервная система;

Г) мозжечок.

Тест № 3.

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

А) здоровье – это отсутствие болезней;

Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

Г) отсутствие вредных привычек у человека.

2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

А) уровень физической подготовленности;

Б) уровень здоровья и физического развития;

В) уровень теоретических знаний;

Г) все вместе.

3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

- А) несвоевременный прием пищи;
 - Б) систематическое недосыпание;
 - В) малое пребывание на свежем воздухе;
 - Г) курение;
 - Д) все вместе.
- 4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают :**
- А) закаливающие процедуры;
 - Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
 - В) отказ от вредных привычек;
 - Г) организация целесообразного режима двигательной активности;
 - Д) все вместе.
- 5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:**
- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
 - Б) конфликты с окружающими;
 - В) злоупотребление алкоголем;
 - Г) все вместе.
- 6. Обычной нормой ночного сна студента считается**
- А) 7 - 8 часов;
 - Б) 5-6 часов;
 - В) 3- 4 часа;
 - Г) 10-12 часов.
- 7. Главное правило полноценного питания не менее**
- А) одного раза в день;
 - Б) 2 - 3 раза в день;
 - В) 3-4 раза в день;
 - Г) 4-5 раз в день.
- 8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является**
- такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой**
- А) 3 - 4 часа в неделю;
 - Б) 8 - 12 часов в неделю;
 - В) 14 - 16 часов в неделю;
 - Г) 16 -18 часов в неделю.
- 9. Тоже, но для женщин:**
- А) 6-10 часов;
 - Б) 8 - 12 часов;
 - В) 14 - 16 часов;
 - Г) 16-18 часов.
- 10. Эффективное средство восстановления работоспособности - это:**
- А) массаж, контрастный душ;

- Б) гигиена одежды и обуви;
- В) уход за полостью рта и зубами;
- Г) здоровый образ жизни.

11. Личная гигиена включает:

- А) соблюдение распорядка дня;
- Б) уход за телом;
- В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- Г) все перечисленное.

Тест № 4.

1. Учебное время студентов в среднем составляет:

- А) 40 - 44 часа в неделю;
- Б) 52 - 58 часов неделю;
- В) 60 - 64 часа в неделю;
- Г) 70-72 часа в неделю.

2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

- А) на вегетативную нервную систему;
- Б) на дыхательную систему;
- В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
- Г) на подкорку головного мозга.

3. Работоспособность - это способность человека выполнять:

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:

- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»;
- Б) «вечернему» типу - «совы»;
- В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
- Г) к добросовестным и исполнительным.

5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

- А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
- Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
- В) эмоционального переживания;
- Г) нервного расстройства.

- 6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:**
- А) активного отдыха;
 - Б) пассивного отдыха;
 - В) психоэмоциональной разгрузки;
 - Г) аутотренинг.
- 7. «Зоной» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:**
- А) 90 - 100 ударов / мин;
 - Б) 130 - 160 ударов мин;
 - В) 160 - 180 ударов в мин;
 - Г) 180 – 210 ударов в мин.
- 8. Формами физической активности в режиме учебного труда студентов являются:**
- А) утренняя гимнастика;
 - Б) психическая саморегуляция;
 - В) кратковременные перерывы между занятиями;
 - Г) «физкультурная минутка».
- 9. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:**
- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
 - Б) нормализованная двигательная активность;
 - В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
 - Г) все перечисленное.
- 10. Основной фактор утомления студентов - это:**
- А) сама учебная деятельность;
 - Б) полное отсутствие интереса, апатия;
 - В) отсутствие реакции на новые раздражители;
 - Г) снижение ЧСС.

Тест № 5.

- 1. Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность – это общие принципы:**
- А) математики;
 - Б) физической культуры;
 - В) педагогики;
 - Г) все дисциплин.
- 2. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:**
- А) физическую подготовленность студента;
 - Б) физиологическую подготовленность студента;

- В) психическую подготовленность студента;
Г) психо-физиологическую подготовленность студента.
- 3. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха**
— это принцип:
А) доступности;
Б) динамичности;
В) систематичности;
Г) периодичности.
- 4. К средствам физического воспитания относятся:**
А) физические упражнения;
Б) двигательные действия;
В) трудовые действия;
Г) все перечисленное.
- 5. Игровой, соревновательный методы относятся:**
А) к методу спортивного воспитания;
Б) методу физического воспитания;
В) методу психического воспитания;
Г) методу физического развития.
- 6. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:**
2) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
3) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
1) ознакомление, первоначальное разучивание движения.
Г) нет правильного ответа.
- 7. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:**
А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
В) процесс овладения умением расслабляться;
Г) процесс оздоровления физической патологией.
- 8. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:**
А) к спортивной подготовке;
Б) физической подготовке;
В) профессионально-прикладной физической подготовке;
Г) к профессиональной подготовке.
- 9. Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется ЧСС:**
А) до 130 уд/мин.;
Б) от 130 до 150 ударов в мин.;
В) от 150 до 180 ударов в мин.;
Г) от 180 до 200 ударов в мин.

10. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:

- А) закрепощение мышц;
- Б) расслабление мышц;
- В) увеличение массы мышц;
- Г) сокращение мышечных волокон.

Тест № 6.

1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:

- А) в обеденное время;
- Б) утренние часы;
- В) в конце рабочего дня;
- Г) в свободное время.

2. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:

- А) самостоятельных занятий;
- Б) дополнительных занятий;
- В) учебных занятий;
- Г) отработки пропущенных занятий.

3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- А) бокс;
- Б) ходьба и бег;
- В) спортивная гимнастика;
- Г) единоборства.

4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- А) повышать;
- Б) снижать;
- В) оставить на старом уровне;
- Г) прекратить.

5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) результаты выполнения тестов;
- В) тренировочные нагрузки;
- Г) все вместе.

6. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:

- А) пробы Штанге;
- Б) методу К.Купера;

- В) пробы Генчи;
Г) методу Яроцкого.
- 7. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:**
А) 124 удара в минуту;
Б) 134 удара в минуту;
В) 118 ударов в минуту;
Г) 138 ударов в минуту.
- 8. Аэробные реакции — это:**
А) основа биологической энергетики организма;
Б) эффективность аэробных процессов;
В) продукты распада, которые удаляются из организма;
Г) бескислородный процесс.
- 9. Суточная потребность "человека в воде составляет:**
А) 5 литров;
Б) 3 литра;
В) 2,5 литра;
Г) 4 литра.
- 10. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:**
А) паровая и суховоздушная бани;
Б) солнечные ванны;
В) смена нательного белья;
Г) дискотека.

Тема № 7.

- 1. Спорт-это:**
А) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;
Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;
В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;
Г) высокий спортивный результат.
- 2. Структура спортивной классификации предусматривает:**
А) присвоение спортивных разрядов и званий;
Б) занять определенное место на соревнованиях;
В) добиться определенного количества побед;
Г) участие в соревнованиях российского масштаба.
- 3. Спортивные разряды присваиваются:**
А) региональными спортивными организациями на местах;
Б) федерациями по видам спорта;
В) преподавателем физического воспитания;
Г) заведующим кафедрой физической культуры.
- 4. Обязательным тестом по ОФП студентов является:**

- А) бег на 100 м;
 - Б) прыжки в длину с места;
 - В) приседание на одной ноге;
 - Г) плавание.
- 5. Внутри вузовские соревнования по видам спорта - это:**
- А) российские студенческие Игры;
 - Б) спартакиада вуза;
 - В) районные соревнования;
 - Г) чемпионат вузов города.
- 6. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:**
- А) легкая атлетика;
 - Б) баскетбол;
 - В) аэробика;
 - Г) волейбол.
- 7. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:**
- А) лыжные гонки;
 - Б) акробатика;
 - В) пауэрлифтинг;
 - Г) дартс.
- 8. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это**
- А) гиревой спорт;
 - Б) баскетбол;
 - В) шахматы;
 - Г) керлинг.
- 9. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это**
- А) легкая атлетика;
 - Б) плавание;
 - В) фигурное катание;
 - Г) бобслей.
- 10. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:**
- А) настольным теннисом;
 - Б) хоккеем;
 - В) волейболом;
 - Г) городошным спортом.

Тест № 8.

1. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:

- А) на состояние психики человека;
- Б) физическое развитие;
- В) все вместе;

- Г) нет правильного ответа.
- 2. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:**
- А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
 - Б) морфологические особенности организма;
 - В) тренировочные занятия и их части;
 - Г) уровень физической подготовленности.
- 3. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:**
- А) совпадают;
 - Б) различаются;
 - В) соответствуют возрасту;
 - Г) нет правильного ответа.
- 4. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса - это:**
- А) этапы многолетней тренировки;
 - Б) этапы мезоциклов;
 - В) этапы микроциклов;
 - Г) этапы макроциклов.
- 5. Планирование тренировки в избранном виде спорта бывает:**
- А) текущее и оперативное;
 - Б) учебно-тренировочное;
 - В) обязательное;
 - Г) вспомогательное.
- 6. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:**
- А) вовремя отдохнуть;
 - Б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;
 - В) получить зачет по предмету «Физическая культура»;
 - Г) нет правильного ответа.
- 7. При годичном планировании тренировок применяются варианты:**
- А) обычный, сложный;
 - Б) положительный;
 - В) отрицательный;
 - Г) нет правильного ответа.
- 8. Обычный тренировочный год имеет:**
- А) один период;
 - Б) два периода;
 - В) три периода;
 - Г) четыре периода.
- 9. Физическую подготовленность можно условно подразделить:**
- А) на общую подготовленность;

- Б) вспомогательную подготовленность;
- В) универсальную подготовленность;
- Г) специальную подготовленность.

10. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:

- А) этапным;
- Б) физическим;
- В) тактическим;
- Г) техническим.

Тест № 9.

1. Основными признаками физического развития являются:

- А) антропометрические показатели;
- Б) социальные особенности человека;
- В) особенности интенсивности работы;
- Г) нет правильного ответа.

2. Состояние опорно-двигательного аппарата, степень жировоголожения и полового созревания - это:

- А) соматометрические признаки;
- Б) физиометрические признаки;
- В) соматоскопические признаки;
- Г) антропометрические признаки.

3. Основные виды диагностики – это:

- А) врачебно – педагогический контроль;
- Б) математический контроль;
- В) систематический контроль;
- Г) статистический контроль.

4. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:

- А) таможенный контроль;
- Б) врачебный контроль;
- В) самоконтроль;
- Г) педагогический контроль.

5. Метод определения силы мышц кисти называется:

- А) станова динамометрия;
- Б) кистевая динамометрия;
- В) мышечная динамометрия;
- Г) анамнез.

6. Важный интегральный показатель функционального состояния организма называется:

- А) частотой сердечных сокращений;
- Б) пальпаторной пульсометрией;
- В) ортостатической пробой;

- Г) артериальное давление.
7. **Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:**
- А) самонаблюдение;
 - Б) самоконтроль;
 - В) самочувствие;
 - Г) все вышеперечисленное.
8. **В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:**
- А) за минуту;
 - Б) 45 секунд;
 - В) 20 секунд;
 - Г) 10 сек.
9. **Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:**
- А) 100-130 ударов в минуту;
 - Б) 130-150 ударов в минуту;
 - В) 170-200 ударов в минуту;
 - Г) 250-300 ударов в минуту.
10. **Тест функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе называется:**
- А) проба Генчи;
 - Б) тест Штанге;
 - В) тест Купера;
 - Г) тест Яроцкого.

Тест № 10.

1. **Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:**
- А) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
 - Б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
 - В) развитии умений, знаний и навыков;
 - Г) все вышеперечисленное.
2. **Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:**
- А) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
 - Б) расширить арсенал двигательной координации;
 - В) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
 - Г) все вышеперечисленное.
3. **Целью ППФП является:**
- А) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий

- труда;
- Б) содействие формированию физической культуры личности;
- В) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- Г) все вышеперечисленное.
- 4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:**
- А) занятия легкой атлетикой;
- Б) занятия лыжной подготовкой;
- В) общая физическая подготовка;
- Г) специальная физическая подготовка.
- 5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:**
- А) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
- Б) географические черты региона, в который направляются выпускники;
- В) условия и характер труда специалистов;
- Г) социальные условия труда.
- 6. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:**
- А) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
- Б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
- В) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
- Г) все вышеперечисленное.
- 7. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:**
- А) упражнения со штангой;
- Б) упражнения с резиной;
- В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Г) нет правильного ответа.
- 8. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:**
- А) акробатика;
- Б) тяжелая атлетика;
- В) гребля;
- Г) баскетбол.
- 9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:**
- А) борьба;
- Б) бег на короткие дистанции;
- В) конный спорт;

Г) плавание.

10. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- А) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- Б) всестороннего развития личности;
- В) оздоровительной направленности;
- Г) здорового образа жизни.

Тест № 11.

1. Производственной физической культурой называется:

- А) система методически обоснованных физических упражнений;
- Б) пассивный отдых в рабочее время;
- В) подготовка к трудовой деятельности;
- Г) активный отдых в рабочее время.

2. Основа производственной физической культуры - это:

- А) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;
- Б) теория активного отдыха;
- В) полное состояние покоя;
- Г) пассивный отдых.

3. Производственная физическая культура проявляется в форме:

- А) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
- Б) рабочего утомления в течение рабочего времени;
- В) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
- Г) эмоционального подъема на рабочем месте.

4. Производственная гимнастика — это:

- А) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
- Б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
- В) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
- Г) бег по пересеченной местности.

5. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:

- А) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
- Б) срочно и активно отдохнуть;
- В) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
- Г) все вышеперечисленное.

6. Основой типовой схемы физкультурной паузы служит:

- А) разработка классификации профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда;
- Б) положение о том, что те органы и системы организма, которые не принимали активного участия в рабочем процессе, должны получить

дополнительную нагрузку, а с утомленных органов и систем напряжение должно быть снято;

В) момент существенного увеличения работоспособности;

Г) нет правильного ответа.

7. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

А) утренняя гигиеническая гимнастика;

Б) чтение специализированной литературы;

В) прием водных и солнечных процедур;

Г) ходьба по пересеченной местности.

8. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:

А) тренажеры;

Б) компьютеры;

В) учебники;

Г) производственная практика.

9. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:

А) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;

Б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;

В) все вместе;

Г) нет правильного ответа.

10. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга -это:

А) наклоны;

Б) повороты;

В) вращения;

Г) встряхивание.

Тест № 12.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:

А) к оздоровительно-развивающей гимнастике;

Б) оздоровительной гимнастике;

В) спортивной гимнастике;

Г) к профессионально – прикладной гимнастике.

2. Формами производственной гимнастики являются:

А) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

Б) упражнения на снарядах;

В) игра в настольный теннис;

Г) подвижные игры.

3. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:

А) 1 раз в смену;

Б) 2 раза в смену;

В) 3 раза в смену;

Г) 4 раза в смену;

4. К дополнительным средствам повышения работоспособности относятся:

А) консультация с врачом физкультурного диспансера;

Б) тренажеры, скакалки, набивные мячи;

В) изучение специальной литературы по методике занятий;

Г) имитация упражнений без снаряда.

5. Попутная тренировка - это:

А) несложная и доступная игра;

Б) дополнительные затраты времени на выполнение физических упражнений;

В) неорганизованные упражнения, направленные на повышение двигательной активности;

Г) комплекс ОРУ.

6. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

А) 1861г.

Б) 1891г.

В) 1824г.

Г) 1904г.

7. В какой стране изобрели баскетбол?

А) США

Б) Испания

В) Англия

Г) Россия

8. Кто изобрел баскетбол?

А) Джон Вуден

Б Джеймс Нейсмит

В) Тед Тернер

Г) Бетр Лесгадт

9. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

А) 8 игроков

Б) 6 игроков

В) 5 игроков

Г) 10 игроков

10. Назовите размеры баскетбольной площадки

А) 9 x 18 м

Б) 10 x 15 м

В) 20 x 40 м

Г) 26 x 14 м

Тест № 13.

1. Чему равен вес баскетбольного мяча?

1) 300 - 400 г

- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1кг 200г
- 4) 600г - 650г

2. Высота баскетбольного кольца равна:

- 1) 2 м 50 см
- 2) 3 м 50 см
- 3) 4 м
- 4) 3 м 5 см

3. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

4. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

5. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

6. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

7. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

8. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

9. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

10. Что такое “тайм-аут”?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

11. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

12. Что такое “прессинг”?

1. вид замены игроков в игре
2. вид личной активной защиты
3. вид попадания на кольцо
4. вид быстрого прорыва

13) Что такое правило “трех секунд”?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

14. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

1. одно
2. два
3. три
4. четыре

15. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

1. один
2. два
3. пять
4. десять

Тест № 14.

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

- 1) Динамо (Москва)
- 2) Строитель (Самара)

- 3) ЦСКА (Москва)
- 4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

4. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

- 1) 45 см
- 2) 62,5см
- 3) 38 см
- 4) 75 см

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

- 1) 6м
- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

7. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

8. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

9. Что такое "пробежка"?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногой?

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

13. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

14. Что такое «персональный фол»?

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

15. Что такое «умышленный фол»?

- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
- 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
- 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
- 4) бросок мяча из-за спины защитника

Тест № 15.

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15
- 2) 18 x 9
- 3) 12 x 24
- 4) 40 x 20

2. Укажите высоту волейбольной сетки для женщины?

- 1) 2 м 20 см
- 2) 2 м 10 см
- 3) 2 м 24 см
- 4) 2 м 43 см

3. Каким должен быть вес волейбольного мяча перед началом игры?

- 1) 350 ± 20 г
- 2) 290 ± 10 г
- 3) 600 ± 40 г
- 4) 270 ± 10 г

- 4. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?**
- 1) 6
 - 2) 8
 - 3) 4
 - 4) 12
- 5. До какого счета ведется игра в одной партии?**
- 1) до счета 25 очков
 - 2) до счета 15 очков
 - 3) до счета 17 очков
 - 4) неограниченный счет
- 6. Сколько партий в одной игре должно быть при соревнованиях женщин?**
- 1) 3 партии
 - 2) 4 партии
 - 3) 5 партии
 - 4) не ограничено
- 7. С какого места на площадке производится подача?**
- 1) со специального места за лицевой линией
 - 2) с любого места за лицевой линией
 - 3) с любого места на площадке
 - 4) с центральной линии на площадке
- 8. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?**
- 1) 3 сек.
 - 2) 6 сек.
 - 3) 10 сек.
 - 4) 5 сек.
- 9. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?**
- 1) можно
 - 2) нельзя
 - 3) можно только в прыжке
 - 4) нельзя подавать в прыжке
- 10. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?**
- 1) 3 касания
 - 2) 4 касания
 - 3) 5 касания
 - 4) неограниченное количество касаний
- 11. Что такое «блокирование»**
- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
 - 2) удар по мячу под сеткой
 - 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
 - 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

12. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) нельзя, при проведении подачи
- 4) можно при проведении подачи

13. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

14. Сколько замен можно сделать в одной партии?

- 1) две
- 2) четыре
- 3) шесть
- 4) восемь

15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

4.2. Типовые задания для промежуточной аттестации

4.2.1. Вопросы к зачету

Вопросы для оценки компетенции

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

УК 7_{ид.1} выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

УК 7_{ид.2} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7_{ид.3} владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Знать:

- 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2. Современное состояние физической культуры и спорта.
- 3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 4. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
- 5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
- 6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
- 7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.

8. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
10. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
11. Здоровый образ жизни и его составляющие.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Критерии эффективности здорового образа жизни.
14. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Динамика работоспособности студента в учебной году и факторы ее определяющие. Влияние различных режимов и условий обучения на состояние организма студентов.
16. Особенности использования средств физической культуры в регулировании работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
17. Методические принципы физического воспитания.
18. Методы физического воспитания.
19. Основы методики обучения движениям.
20. Методика начального и углубленного разучивания движения, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.
21. Основы совершенствования физических качеств.
22. Основы методики развития силовых способностей.

Уметь определять:

1. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений.
2. Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.
3. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.
4. Разделы спортивной подготовки.
5. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.
6. Зоны интенсивности физических нагрузок.
7. Формы занятий физическими упражнениями.
8. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
9. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
10. Формы и содержание самостоятельных занятий.
11. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
12. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
13. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

14. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
15. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
16. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
17. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики.
18. Выбор содержания, средств и методов, планирование объема и интенсивности физических нагрузок оздоровительного занятия.
19. Оборудование мест и подготовка инвентаря для проведения оздоровительных занятий.
20. Методика составления плана-конспекта оздоровительного занятия.
21. Гигиена самостоятельных занятий.
22. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Владеть информацией о:

1. Спортивная классификация.
2. Система студенческих спортивных соревнований.
3. Олимпийские игры и Универсиады.
4. Содержание врачебного и педагогического контроля.
5. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.
6. Определение оценочных индексов физического развития.
7. Оценка функционального состояния сердечнососудистой системы. Методика проведения нагрузочных тестов.
8. Методика проведения функциональных проб, определение частоты дыхания и жизненной емкости легких для оценки функции дыхания.
9. Методика проведения проб и оценка функционального состояния нервной системы.
10. Методика определения физической работоспособности и физического состояния.
11. Методика проведения и оценка результатов тестирования и уровня развития физических качеств.
12. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
13. Основные методы и показатели самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.
15. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.
16. Производственная физическая культура.
17. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
18. Основные виды производственной физической культуры.

- 19.Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.
- 20.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Критерии оценивания знаний обучающихся при проведении тестирования:

Результат тестирования оценивается по процентной шкале оценки. Каждому обучающемуся предлагается комплект тестовых заданий из 25 вопросов:

- **Отметка «отлично»** – 25-22 правильных ответов.
- **Отметка «хорошо»** – 21-18 правильных ответов.
- **Отметка «удовлетворительно»** – 17-13 правильных ответов.
- **Отметка «неудовлетворительно»** – менее 13 правильных ответов.

Критерии знаний при проведении зачета:

• **Оценка «зачтено»** должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).

• **Оценка «не зачтено»** должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

• **Отметка «отлично»** – выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

• **Отметка «хорошо»** – выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в стандартных ситуациях. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

• **Отметка «удовлетворительно»** – не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, допускаются значительные ошибки, проявляется частичное отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

• **Отметка «неудовлетворительно»** – не выполнены виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. демонстрирует неполное

соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по большому ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

6. ДОСТУПНОСТЬ И КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:	– в печатной форме увеличенным шрифтом, – в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями слуха:	– в печатной форме, – в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата	– в печатной форме, аппарата: – в форме электронного документа.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивает выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются преподавателем);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

