

Кафедра

физической культуры

Б1.О.05

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА)

Учебная дисциплина

Физическая культура и спорт

По направлению подготовки

09.03.03 «Прикладная информатика»

Профиль (программа
бакалавриата)

«Дизайн и разработка цифровых программных продуктов»

Форма обучения

Очная

Оценочные материалы (средства) дисциплины рассмотрены (актуализированы) и утверждены на заседании кафедры физической культуры

Протокол заседания № 10 от «22» мая 2026 г.
Заведующий кафедрой Кошелева Мария Викторовна

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	3
2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	6
3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	16
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	20
5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	28
6. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ.....	33

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы (средства) сформированы в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №922 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020, 08.02.2021). В соответствии с матрицей компетенций основной профессиональной образовательной программы «Дизайн и разработка цифровых программных продуктов» (уровень бакалавриата) в процессе обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» происходит формирование закрепленных за дисциплиной компетенций обучающихся. Оценка сформированности компетенций на каждом этапе обучения происходит через оценку планируемых результатов обучения по дисциплине (знаний, умений, навыков).

Результаты освоения образовательной программы (компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этапы формирования компетенции (семестры, темы)	Оценочные средства
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК – 7.1 – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знать: теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни, их роль в общекультурном и личностном развитии человека Уметь: использовать теоретические и методические основы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования Владеть: навыками	Семестр I Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания Семестр II Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Тема 4.	Устный опрос по теме 1 Устный опрос по теме 2 Устный опрос по теме 3 Тестирование физической подготовленности и

		применения методов и средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности и	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	Тестирование
	УК - 7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Знать: • методические основы физического воспитания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Семестр I Тема 2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. Тема 2.2 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Семестр I Тема 2.3 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Тема 2.5 Тестирование уровня развития физических качеств Семестр II Тема 2.8 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Тема 2.10 Тестирование уровня	Экспертная оценка методико-практической работы Экспертная оценка методико-практической работы Экспертная оценка методико-практической работы Тестирование физической подготовленности (реферат – для временно освобожденных) Экспертная оценка методико-практической работы Тестирование физической

[illegible]

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Устные опросы

Примерные вопросы для проведения устного опроса

Тема 1, 2.

1. Физическая культура – как часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: спорт; физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
4. Классификация физических упражнений
5. Физические качества и их развитие.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
7. Представление о строении опорно-двигательного аппарата и о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
8. Гипокинезия и гиподинамия.
9. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). Представление о сердечно-сосудистой системе.
10. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

Тема 3, 4

1. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
3. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
4. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
5. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
6. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП.
9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Критерии оценивания устного опроса

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он владеет понятийным аппаратом, демонстрирует глубину и полное овладение содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, за умение грамотно излагать материал, но при этом содержание и форма ответа могут иметь отдельные неточности;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент обнаруживает знания и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл.

Примерные вопросы для проведения тестирования по темам 1 - 4

1. Цель учебной дисциплины «Физическая культура»: А) развитие силы; Б) оздоровление организма; В) формирование физической культуры; Г) физическая рекреация.
2. Часть общей культуры общества, направленная на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности: А) культура здоровья; Б) физическая культура; В) художественная культура.
3. Закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания: А) физическое благополучие; Б) физическое развитие; В) физическая подготовленность; Г) функциональная подготовленность; Д) физическое совершенство.
4. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие: А) двигательный азарт; Б) двигательная активность; В) двигательный опыт.
5. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности: А) оздоровительно-реабилитационная физическая культура; Б) профессионально-прикладная физическая подготовка; В) физическая рекреация
6. Определение понятия «здоровье» по версии ВОЗ.
7. Сопоставьте процентное соотношения факторов влияющих на здоровье: 1 – ЗОЖ, 2 – экология, 3 – наследственность, 4 – медицина. а – 20%, б – 50%, в – 10%, г – 20%.

8. Под здоровым образом жизни следует понимать.....

9. Перечислите формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

10. Укажите обязательные тесты ГТО для Вашей возрастной ступени.

11. Укажите тесты ГТО по выбору для Вашей возрастной ступени.

12. Норматив ГТО «Бег на 100 м» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации.

13. Норматив ГТО «Бег на 2 км» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации.

14. Норматив ГТО «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации

15. Норматив ГТО «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации.

16. Основное средство физической культуры

-: физические упражнения -: спортивные игры -: сон -: спортивные сооружения.

17. Деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также упражнение мышц при удержании какого-либо груза без его перемещения характеризуется как ____ -: статическая работа -: динамическая работа.

18 К средствам физического воспитания относятся

-: физические упражнения -: оздоровительные силы природной среды -: гигиенические факторы -: спортивные сооружения

19. Укажите методы физического воспитания.

-: метод регламентированного упражнения -: игровой метод -: соревновательный метод -: словесные и сенсорные методы -: метод убеждения

20. Двигательное умение – это ... -: степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается неустойчивое решение двигательной задачи. -: степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью.

21. Двигательный навык – это ... -: степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью. -: степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается неустойчивое решение двигательной задачи.

22. Укажите физические качества:-: сила:-: быстрота:-: выносливость:-: гибкость:-: ловкость:-: зоркость:-: целеустремлённость

23. Назовите физическое качество: способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

-: сила:-: быстрота:-: выносливость:-: гибкость:-: ловкость

24. Физическое качество включающее комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.-: быстрота:-: сила:-: выносливость:-: гибкость:-: ловкость

25. _____ - это способность противостоять утомлению.

-: выносливость:-: сила:-: быстрота:-: гибкость:-: ловкость

26. Равномерная работа при пульсе _____ удар/мин, обеспечиваемая аэробными процессами в организме, в наибольшей мере способствует развитию выносливости и повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

-: 130-150:-: 160-180

27. Общая выносливость – это ...:-: это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.-: это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

28. Специальная выносливость – это ...:-: это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.-: это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

29. _____ - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.-: ловкость:-: сила:-: быстрота:-: выносливость:-: гибкость

30. _____ - способность выполнять движения с большой амплитудой.

-: гибкость:-: сила:-: быстрота:-: выносливость:-: ловкость

31. Перечислите виды гибкости

-: пассивная:-: активная:-: статическая:-: динамическая:-: абсолютная:-: относительная

32. Общая физическая подготовка (ОФП) - ...:-: это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.-: это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

33. Специальная физическая подготовка (СФП) - ...-: это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.-: это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

34. При построении учебно-тренировочного занятия его разделяют на четыре части:

-: вводную-: подготовительную-: основную-: заключительную-: промежуточную

35. Целевая направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями может быть-: гигиеническая-: оздоровительно-рекреативная-: общеподготовительная-: спортивная-: профессионально-прикладная-: лечебная-: созерцательная

36. Существует три формы самостоятельных занятий-: утренняя гигиеническая гимнастика-: упражнения в течение учебного дня («малые» формы)-: самостоятельные тренировочные занятия-: квалификационные соревнования

37. Занятия физическими упражнениями начинаются с _____ продолжительностью 10—15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.-: разминка-: заминка-: ОФП

38. _____ - это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий.-: кросс-: спринт-: забег

39. Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС _____ удар/мин относят к «аэробной» (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций.-: 131 - 150-: 151 – 180

40. Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС _____ удар/мин относят к «смешанной» (вторая зона). В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.-: 151 – 180-: 131 - 150

41. Зависимость максимальной ЧСС от возраста, при занятиях физическими упражнениями, можно определить по формуле-: $ЧСС \text{ (максимальная)} = 220 \text{ (удар/мин)} - \text{возраст (в годах)}$ -: $ЧСС \text{ (максимальная)} = 250 \text{ (удар/мин)} - \text{возраст (в годах)}$

42. Качества, имеющие значение для эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности - это-: прикладные физические качества-: психические качества личности-: специальные качества

43. К какому виду ППФП относятся краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв?-: ФКиС в свободное от работы время-: ПФК в режиме рабочего дня

44. Составная часть физического воспитания, направленная на избирательное использование средств физической культуры для достижения объективной готовности человека к профессиональной деятельности – это-: профессионально-прикладная физическая культура-: профессиональный спорт-: адаптивная физическая культура

45. Какие основные факторы определяют профессионально-прикладную физическую подготовку:- виды труда:- условия труда:- характер труда:- режим труда и отдыха:- индивидуальные (гендерные, возрастные):- климатические

46. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:- достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности:- содействие формированию физической культуры личности:- формирование и совершенствование двигательных навыков:- повышение устойчивости организма к воздействию окружающей среды

47. Многолетнее влияние неблагоприятных условий, характера и режима трудовой деятельности приводит к развитию:- профессионального заболевания:- профессионального утомления:- профессионального травматизма:- переутомления

48. Производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируют у представителей определенной профессии вне зависимости от причин – это

-: профессиональный травматизм

-: профессиональные заболевания

49. Целью ПФК является:- способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда:- достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности

50. Какая форма производственной гимнастики длится 10-15мин.?:- физкультурная пауза:- физкультминутка:- вводная гимнастика:- микропауза активного отдыха

Критерии оценивания теста:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено на 86-100%;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено на 76-85%;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если задание выполнено на 60-75%;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если задания выполнено менее чем на 60%.

Перечень тем рефератов по дисциплине

Семестр 1

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
 2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
 3. История развития физической культуры как дисциплины.
 5. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
 6. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
- Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

7. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
8. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
9. История развития вида спорта (по выбору). Влияние на человека.
10. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.

Семестр 2

11. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
12. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста (применительно к будущей профессиональной деятельности).
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
18. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
19. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
20. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

Критерии оценивания реферата:

- оценка «отлично» ставится студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
- оценка «хорошо» - если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;
- оценка «удовлетворительно» - если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические

ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;

- оценка «неудовлетворительно» - если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Методико-практические задания

1. Методико-практическое задание: Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проанализировать полученные результаты функциональных проб.
2. Методико-практическое задание: Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Проанализировать полученные результаты антропометрических измерений.
3. Методико-практическое задание: Продемонстрировать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
4. Методико-практическое задание: Составить и продемонстрировать комплекс простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
5. Методико-практическое задание: Составить и продемонстрировать комплекс индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

Критерии оценивания методико-практического задания:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если обучающийся успешно продемонстрировал на практике предложенное задание, самостоятельно проанализировал полученные результаты.
- оценка «хорошо» - в целом сформированные и самостоятельно выполняемые, но содержащие отдельные пробелы умения выполнять предложенные задания;
- оценка «удовлетворительно» - продемонстрировал предложенное задание, но не смог самостоятельно проанализировать полученные результаты.
- оценка «неудовлетворительно» - не умеет самостоятельно выполнять предложенные задания и проводить анализ результатов.

Тестирование физической подготовленности

Нормативы тестирования (ЮНОШИ) 1 курс

№	СОДЕРЖАНИЕ/БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
1 семестр						
1	Кросс 3км. (мин. сек.)	16,30	16,00	15,00	14,30	14,00
2	Бег 100м (сек.)	15,0	14,8	14,6	14,3	13,6
	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	210	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	24	27	30	40
4	Наклон из положения стоя (см)	-5	0	+5	+8	+10
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	33	36	40	45
2 семестр						
1	Кросс 3км. (мин. сек.)	16,00	15,30	14,30	14,00	13,30
2	Бег 100м (сек.)	15,0	14,8	14,4	14,1	13,4
	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	220	235
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	25	28	32	44
4	Наклон из положения стоя (см)	-5	0	+5	+8	+10
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	33	36	40	45

Нормативы тестирования (ДЕВУШКИ) 1 курс

№	СОДЕРЖАНИЕ/БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
1 семестр						
1	Кросс 2км. (мин. сек.)	13,00	12,30	12,00	11,20	10,50
2	Бег 100м (сек.)	18,8	18,2	17,6	17,0	16,0
	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	7	9	11	15
4	Наклон из положения стоя (см)	0	+5	+7	+9	+16
5	Подъем туловища из положения лежа на спине	20	25	30	35	40

2 семестр						
1	Кросс 3км. (мин. сек.)	13,00	12,30	12,00	11,15	10,30
2	Бег 100м (сек.)	18,7	17,9	17,0	16,3	15,7
	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	190
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	8	10	12	16
4	Наклон из положения стоя (см)	0	+5	+7	+9	+16
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25	30	33	36	44

Критерии оценивания физической подготовленности:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если при выполнении 5 тестов (нормативов) обучающийся набрал 23-25 баллов;
 - оценка «хорошо» - от 18 до 22 баллов;
 - оценка «удовлетворительно» - от 13 до 17 баллов;
- оценка «неудовлетворительно» - менее 13 баллов.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 1 СЕМЕСТР

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

Индикатор УК-7.1. – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Обучающийся знает: теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни, их роль в общекультурном и личностном развитии человека.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

Индикатор УК-7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Обучающийся знает: методические основы физического воспитания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование, в ходе которых выясняются знания методико-практических и организационных основ физической культуры и спорта (основные понятия (термины), мер безопасности, методов и средств общефизической, специальной и технико-тактической подготовки (в т.ч. правила соревнований) базовых и избранных видов физкультурно-спортивной деятельности (в т.ч. ВФСК «ГТО»)), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОЦЕНКА УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 1 СЕМЕСТР

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

Индикатор УК–7.1. – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Обучающийся умеет: использовать теоретические и методические основы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности, реферат (для временно освобожденных).

Обучающийся владеет: навыками применения методов и средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактической подготовленности.

Индикатор УК-7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Обучающийся умеет: использовать различные системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности (демонстрирует уровень - общей и специальной физической подготовленности необходимых для успешного освоения базовых и избранных видов физкультурно-спортивной деятельности (т.ч. ВФСК «ГТО»), соответствующий возрастной норме развития (ступени ВФСК «ГТО»)), реферат (для временно освобожденных).

Обучающийся владеет: навыками творческого использования методов и средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка методико-практической подготовленности.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 2 СЕМЕСТР

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

Индикатор УК–7.1. – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Обучающийся знает: теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни, их роль в общекультурном и личностном развитии человека.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

Индикатор УК-7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Обучающийся знает: методические основы физического воспитания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование, в ходе которых выясняются знания методико-практических и организационных основ физической культуры и спорта (основные понятия (термины), мер безопасности, методов и средств общефизической, специальной и технико-тактической подготовки (в т.ч. правила соревнований) базовых и избранных видов физкультурно-спортивной деятельности (в т.ч. ВФСК «ГТО»)), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОЦЕНКА УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 2 СЕМЕСТР

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

Индикатор УК–7.1. – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Обучающийся умеет: использовать теоретические и методические основы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности, реферат (для временно освобожденных).

Обучающийся владеет: навыками применения методов и средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактической подготовленности.

Индикатор УК-7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Обучающийся умеет: использовать различные системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности (демонстрирует уровень - общей и специальной физической подготовленности необходимых для успешного освоения базовых и избранных видов физкультурно-спортивной деятельности (т.ч. ВФСК «ГТО»), соответствующий возрастной норме развития (ступени ВФСК «ГТО»)), реферат (для временно освобожденных).

Обучающийся владеет: навыками творческого использования методов и средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка методико-практической подготовленности.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результатов обучения по дисциплине учебным планом предусмотрен зачет с оценкой в 1 и 2 семестре, оценка* за который выставляется по следующим показателям:

1. оценкой за посещаемость (в т.ч. участие в трекингах (психофизическая подготовка) и в спортивно-массовых мероприятиях);
2. оценкой знаний методико-практических и организационных основ физической культуры и спорта;
3. оценкой за результат физической подготовленности (сдача нормативов), письменная работа (для временно освобожденных) или учет динамики роста физической подготовленности (индивидуальный подход с учетом заболеваний студентов).
4. оценкой за результат технико-тактической подготовленности.

Пример набора баллов за посещаемость для сдачи зачёта
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№п/п	Виды контроля	Оценка		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
Обязательные показатели успеваемости				
1	Посещаемость	60-69	70-79	80-100
Дополнительные показатели успеваемости (в баллах)				
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Участие/волонтер	Призер/Судья	Победитель/Организатор
2.1	внутренние	2	4	6
2.2	городские	6	8	10
2.3	региональные	8	12	15
2.4	Всероссийские (в т.ч. ГТО)	10 (бронза)	15(серебро)	20(золото)
2.5	трекинг	6	8	10

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий дисциплины «Физическая культура и спорт» (не менее 60%), обеспечивающей физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Порядок проведения промежуточной аттестации по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрен Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

*Оценочные нормы за выполнение 4-х зачетных показателей

(при условии получения оценок: «Отлично» -5 баллов, «Хорошо» - 4 балла, «Удовлетворительно» - 3 балла, «Неудовлетворительно» - 2 балла):

«Отлично»	4,5 - 5 баллов
«Хорошо»	3,5 – 4,4 балла
«Удовлетворительно»	2,5 – 3,4 балла
«Неудовлетворительно»	2,4 балла и меньше

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Шифр и название компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Тип компетенции: *универсальная* компетенция выпускника образовательной программы высшего образования уровня бакалавриата.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
Компетенция УК – 7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Индикатор УК – 7.1 – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования					
Знать: теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений	Не знает	Фрагментарные знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Общие, но не структурированные знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сформированные систематизированные прочные знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уметь: использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений	Не умеет	Частично освоенные умения использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимые для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	В целом освоенные, но не подкрепляемые знаниями и самостоятельностью выполнения умения использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимые для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	В целом сформированные и самостоятельно выполняемые, но содержащие отдельные пробелы умения использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимые для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Успешно сформированные, самостоятельно и осознанно выполняемые умения использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимые для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования , полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть навыками применения методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности	Не владеет:	Фрагментарно сформированные навыки применения методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности	Сформированные, но выполняемые на элементарном уровне навыки творческого использования методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности	Сформированные, но не устойчивые в сложных ситуациях навыки творческого использования методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности	Успешно сформированные, устойчивые, технологически грамотно выполняемые навыки творческого использования методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для физического самосовершенствования

Компетенция УК – 7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК - 7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности

Знать: методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности	Не знает	Фрагментарные знания методико-практических и организационных основ физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Общие, но не структурированные знания методико-практических и организационных основ физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методико-практических и организационных основ физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Сформированные систематизированные прочные знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности
--	----------	---	--	---	---

Уметь: использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Не умеет	Частично освоенные умения использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	В целом освоенные, но не подкрепляемые знаниями и самостоятельностью выполнения умения использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	В целом сформированные и самостоятельно выполняемые, но содержащие отдельные пробелы умения использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Успешно сформированные, самостоятельно и осознанно выполняемые умения использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности,
Владеть: навыками творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Не владеет:	Фрагментарно сформированные навыки применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Сформированные, но выполняемые на элементарном уровне навыки творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Сформированные, но не устойчивые в сложных ситуациях навыки творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Успешно сформированные, устойчивые, технологически грамотно выполняемые навыки творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В ходе промежуточной аттестации перевод результатов работы обучающихся (результатов текущего контроля) в систему оценки знаний осуществляется с ориентацией на критерии оценивания сформированности компетенций следующим образом:

– оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который демонстрирует сформированные, самостоятельно и осознанно выполняемые умения использовать теоретические и методические знания основ физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств, а также владеет устойчивыми, технологически грамотно выполняемыми навыками творческого использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что свидетельствует о полном освоении теоретического материала дисциплины и формировании запланированных компетенций, среднее значение за выполнение 4-х зачетных показателей составляет 4.5 балла и выше;

– оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, который демонстрирует сформированные, но содержащие отдельные пробелы, умения использовать теоретические и методические знания основ физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств, а также владеет сформированными, но не устойчивыми в сложных ситуациях, навыками творческого использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что свидетельствует о достаточном освоении теоретического материала дисциплины и формировании запланированных компетенций, среднее значение за выполнение 4-х зачетных показателей составляет 3.5 – 4,4 балла;

– оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который демонстрирует в целом освоенные, но не подкрепляемые структурированными знаниями, умения и навыки самостоятельно использовать теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что свидетельствует о не достаточно полном освоении теоретического материала дисциплины и формировании запланированных компетенций, среднее значение за выполнение 4-х зачетных показателей составляет 2.5 – 3,4 балла;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает или имеет фрагментарные знания теоретических и методических основ физической культуры и здорового образа жизни, частично освоенные умения и фрагментарно сформированные навыки применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что свидетельствует о не освоении теоретического материала дисциплины и не сформированности запланированных компетенций, среднее значение за выполнение 4-х зачетных показателей составляет 2.4 балла и меньше.

5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

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

Обучающийся знает: теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений, методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности

Обучающийся умеет: использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности

Обучающийся владеет: навыками применения методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности, навыками творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА (10 заданий)

-----Знать-----

1. Цель учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

1: развитие силы

3: формирование физической культуры

2: оздоровление организма

4: физическая рекреация

Ответ: 3

2. Что не входит в задачи учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

1: понимать роль физической культуры (ФК) в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;

2: знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

3: овладеть методикой скоростного чтения специальной литературы по ФК

4: формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к ФК, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

5: овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в ФК;

6: обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

7: приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

Ответ: 3

3. Процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

1: физическое благополучие

3: физическая подготовленность

2: физическое развитие

4: функциональная подготовленность

Ответ: 3

4. Закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

1: физическое благополучие

3: физическая подготовленность

2: физическое развитие

4: функциональная подготовленность

5: физическое совершенство

Ответ: 2

5. Основное средство физической культуры

1: спортивные игры 2: физические упражнения 3: общая физическая подготовка

Ответ: 2

6. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов

1: здоровье

2: физическое совершенство

3: биологическое развитие

Ответ: 1

7. Укажите соответствие между компонентами здоровья и их характеристикой

1: соматическое здоровье

2: психическое здоровье

3: физическое здоровье

А : текущее состояние органов и систем органов человеческого организма

Б : состояние обеспечивающее адекватную регуляцию поведения человека

В : энергетический потенциал организма, который реализуется через деятельность человека

Ответ: 1А, 2Б, 3В

8. Определите вклад фактора образа жизни на формирование здоровья человека

1: 20% 2: 30% 3: 50% 4: 60%

Ответ: 3

9.....связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

1: физическая рекреация

2: профессионально-прикладная физическая подготовка

3: оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Ответ: 3

10. Обучение двигательным действиям – это:

1: процесс целенаправленной передачи общественно-исторического опыта, формирования знаний

2: освоение человеком рациональных способов управления своими движениями

3: процесс и результат творческого развития человека

4: приобретение, обобщение опыта окружающих в целях самореализации

5: все утверждения верны

Ответ: 2

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА (15 заданий, из них 5 – с развернутым ответом)

-----Уметь-----

11. Назовите основные и вспомогательные средства физической культуры

Ответ: К основным средствам относятся - Физические упражнения; к вспомогательным - естественные силы природы и санитарно-гигиенический фактор

12. Раскройте признаки сформированности двигательного навыка

Ответ: Способность стабильно, с автоматизированным управлением движениями, без нарушений выполнять двигательное действие в нестандартных условиях.

13. Дайте определение термину - Физические качества, и перечислите их

Ответ: Физические качества – это морфофункциональные свойства, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация движений.

14. Дайте определение термину - Физическое совершенство

Ответ: Физическое совершенство - оптимальная мера уровня здоровья, гармонического физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека

15. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности называется - _____ - _____

Ответ: профессионально-прикладная физическая подготовка

16.. Обоснуйте отличия двигательного умения и навыка

Ответ: Навык отличается от умения способностью владения двигательным действием, которая характеризуется автоматизированным управлением движениями и слитной системой их выполнения. Умение характеризуется неустойчивостью к внешним помехам и неавтоматизированным выполнением движений.

17. Раскройте понятия и обоснуйте отличия двигательной реабилитации и физической рекреации

Ответ: Реабилитация связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и т.д, а рекреация - активный отдых и получение удовольствия посредством выполнения физических упражнений и игр.

18. Составьте перечень основных показателей дневника самоконтроля для занятий физической культурой и спортом

Ответ: В дневнике самоконтроля фиксируются субъективные и объективные показатели. К первым можно отнести общее состояние организма (аппетит, усталость, желание тренироваться...), ко вторым – ЧСС, частота дыхания, артериальное давление.

19. Назовите качества и вид подготовки, имеющие значение для эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности

Ответ: Это специальные качества физические качества. В зависимости от вида деятельности используется профессионально-прикладная, военно-прикладная, пожарно-прикладная, спортивная и иная подготовка.

20. Определите, к какому виду ППФП относятся краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв

Ответ: Это разновидность производственной физической культуры т.к. выполняется в режиме рабочего дня, а не в свободное от работы время

-----Владеть-----

21. С помощью каких функциональных проб возможно оценить текущее состояние сердечно-сосудистой системы у занимающихся физическими упражнениями

Ответ: С целью определения функционального резерва сердечно-сосудистой системы в практике спортивной медицины, благодаря своей простоте и доступности (регистрируется лишь ЧСС), широко применяется проба Руфье. Она позволяет оценить с какой скоростью протекает восстановительный процесс после дозированной нагрузки и может использоваться для характеристики уровня развития общей физической работоспособности.

22. Проанализируйте полученные результаты функциональных проб состояния организма занимающегося и уровень полученной нагрузки – ЧСС в покое 75, артериальное давление 130/80, после стандартной нагрузки (20 приседаний за 30 секунд) - ЧСС в 140, артериальное давление 160/90.

Ответ: У испытуемого повышенные показатели пульса и давления в покое соответствующие заболеванию – гипертония. Общее состояние сердечно-сосудистой системы слабое. Необходимо обратиться в медицинское учреждение для прохождения обследования.

23. Составьте комплекс проведения утренней гигиенической гимнастики (перечислить последовательность упражнений для различных групп мышц)

Ответ: Ходьба на месте, ОРУ для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, нижних конечностей, упражнения на растягивание и дыхание.

24. Оцените значимость проведения разминки перед выполнением основной нагрузки при занятиях физической культурой и спортом

Ответ: Разминка помогает настроиться на тренировку. Повышается скорость и ловкость за счёт снижения мышечной вязкости или внутреннего трения. Расслабляется гладкая мускулатура сосудов. Они расширяются, и мышцы получают больше кислорода для работы. Один из основных негативных эффектов отсутствия разминки — увеличение риска получения травм. Без разминки мышцы и суставы не готовы к интенсивным нагрузкам, поэтому увеличивается вероятность растяжений, вывихов и переломов.

25. Приведите пример фиксации показателей выполненной нагрузки (с помощью цифровых технологий) на занятиях физической культурой и спортом

Ответ: Для фиксации показателей выполненной нагрузки можно использовать умные часы, фитнес- браслеты, приложения— готовые программы кардио, силовых и кроссфит-тренировок, с возможностью добавлять свои упражнения, удобные таймеры и история занятий.

6. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Составил:

М.В. Кошелева, к.п.н.,доцент



(подпись)

Заведующий кафедрой

М.В. Кошелева, к.п.н.,доцент



(подпись)

Заведующий выпускающей кафедрой

Н.Б. Стрекалова, д.п.н., доцент



(подпись)