

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 21.10.2023 17:07:13
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР Пятигорского
института (филиал) СКФУ
М.В. Мартыненко

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	<u>40.03.01 Юриспруденция</u>	
Направленность (профиль)	<u>Гражданско-правовой</u>	
Год начала обучения	<u>2023</u>	
Форма обучения	очная	очно-заочная
Реализуется в семестре	1	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Введение

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция.

2. Фонд оценочных средств является приложением к программе дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт».

3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Гзирьян Рубен Вячеславович.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Представитель организации-работодателя _____

Председатель: Гзирьян Р.В., и.о. зав. кафедрой физической культуры;

Члены комиссии: Ярошенко Е.В., доцент кафедры физической культуры;
Ващенко О.Е., ст. преподаватель кафедры физической культуры.

Экспертное заключение: ФОС соответствует ФГОС ВО и образовательной программе по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция.

« _____ » _____ 2023 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворит ельно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворител ьно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
Компетенция: УК-7				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Не способен определить место физической культуры в общекультурной системе социума. Не владеет методами организации физкультурно-спортивной деятельности. Не способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Не в полной мере использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Помогает организовать физкультурно-спортивную деятельность. Способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Недостаточно использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Способен самостоятельно организовать физкультурно-спортивную деятельность. Раскрывает оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Проявляет творческие способности в организации физкультурно-спортивной деятельности. Использует на практике оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Создает и применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Идентификатор: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50066900643E Создатель: Шебзухова Татьяна Александровна Дата: 19.08.2022 19:08:22	Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	Дан недостаточно полный и	и адаптационные ресурсы организма человека.	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных
	Студент не демонстрирует	недостаточно развернутый	Дан полный,	

	индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности	развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности и компетенций
ИД-2	В рамках планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и	В рамках профессиональной деятельности не применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и	В рамках профессиональной деятельности частично применяет средства и методы физической культуры для восстановления	В рамках профессиональной деятельности применяет средства и методы физической культуры для восстановления

обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	умственной нагрузки. Не способен составить комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; не контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; не определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производственной гимнастики без учета характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и	восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; частично определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ	физической и умственной нагрузки. Проявляет творческие способности при составлении комплексов производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ			

		причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности	четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	ть, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности и компетенций
ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Не проводит самоконтроль, и не анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Не определяет оптимальный	Частично применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль, но не анализирует полученные результаты состояния своего здоровья.	Может применять методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты	Применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Полноценно проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Определяет

Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 2C5000043E9AB8B932205E7BA500000000043E
 Владелец: Бзухова Татьяна Владимировна
 Действителен до 19.03.2020

	уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД и не может анализировать и делать выводы. Не использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД, но не может анализировать и делать выводы. Не в полной мере использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-	состояния своего здоровья. Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные	оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Максимально использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023				

		следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности	связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций
--	--	--	--	---

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «северо-кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
		Семестр 1	
1.		Физическая культура – это _____	УК -7
2.		Физические качества – это...: а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека; б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека; в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах	УК -7
3.		Сила – это...: а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время; б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий; в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»	УК -7
4.		Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является: а) увеличение объема мышц; б) быстрый рост абсолютной силы; в) укрепление опорно-двигательного аппарата	УК -7
5.		Что называют быстротой...: а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи; б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции; в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека; г) способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок	УК -7

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006

Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
-----------	---------------------------------

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		времени	
6.		Сущность разминки перед выполнением основной физической нагрузки заключается: а) в повышении подвижности вегетативных органов и систем человека и возбудимости нервных процессов; б) в предварительной мышечной работе, которая способствует ускорению физико-химических процессов обмена веществ в самой скелетной мускулатуре, что отражается на повышении внутренней температуры, облегчающей химические реакции; с) в умении проводить релаксационные мероприятия	УК -7
7.		Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы исследуются показатели: а) ЧСС, АД, ударный и минутный объем крови, скорость кровотока; б) ЖЕЛ, ДЖЕЛ; с) весоростовой индекс, индекс жировой массы; д) динамометрии; е) данные функциональных проб, инструментальных исследований; ф) ЭКГ, реография	УК -7
8.		Оценка физического состояния человека, это _____	УК -7
9.		Экспресс-оценка функционального состояния используется для _____	УК -7
10.		По результатам Гарвардского степ-теста оценивается: а) уровень физического состояния; б) функция внешнего дыхания; с) физическая работоспособность; д) показатель пульсоксиметрии	УК -7
11.		Метод определения силы мышц кисти называется _____	УК -7
12.		С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке: а) при помощи пробы Штанге; б) с помощью пробы Генчи; с) с помощью теста Руфье; д) с помощью Гарвардского степ-теста	УК -7
13.		К основным составляющим ЗОЖ относят:	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебаухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		d) физическая подготовленность	
18.		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; с) все вместе	УК -7
19.		Одним из составляющих здорового образа жизни является: а) режим труда и отдыха; б) вредные привычки; с) употребление наркотиков; д) гиподинамия	УК -7
20.		ЗОЖ – это...: а) здоровые органы желудка; б) здоровый образ жизни; с) здоровый организм женщины	УК -7
21.		Условием хорошего здоровья является...: а) лечение болезней; б) наследственность; с) профилактика и диагностика болезней	УК -7
22.		Физическая культура в основе имеет целесообразную двигательную деятельность в форме _____	УК -7
23.		Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется _____	УК -7
24.		К специфическим функциям физической культуры относятся: а) эмоционально-зрелищная; б) соревновательная; с) познавательная; д) досуга	УК -7
25.		К функциям спорта относятся:	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600000043E
Владелец: Шебаухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		к) акробатикой	
30.		В норме в покое у здорового человека артериальное давление составляет _____ мм рт. ст	УК -7
31.		Тренировочный эффект наступает при _____удар/мин	УК -7
32.		Максимально допустимая ЧСС для лиц студенческого возраста составляет _____удар/мин	УК -7
33.		Наиболее оптимальное время суток для занятий физическими упражнениями с _____ и с _____	УК -7
34.		Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется _____	УК -7
35.		Физическими упражнениями принято называть _____	УК -7
36.		Практические методы спортивной тренировки: а) равномерный; б) повторный, интервальный; с) круговой; d) соревновательный; е) теоретический; f) практический; g) игровой; h) строго регламентированного упражнения	УК -7
37.		При планировании и проведении самостоятельных занятий в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует _____	УК -7
38.		Укажите 4 группы упражнений, которые должны быть включены в структуру комплекса утренней гигиенической гимнастики: а) для мышц туловища; б) для мышц верхних и нижних конечностей; с) бег на месте;	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебаухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		d) прыжки в длину с разбега; e) ходьба; f) ускорение на короткие дистанции	
39.		Знания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики помогают составить: a) план спортивных мероприятий; b) комплекс производственной гимнастики; c) комплекс лечебной физкультуры; d) программу развития физических качеств	УК -7
40.		Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным: a) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях; b) метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений; c) метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа; d) метод переменного непрерывного упражнения	УК -7
41.		Методами определения физической работоспособности являются _____ и _____ методы	УК -7
42.		Тесты для определения физической работоспособности: a) стандартный; b) степ-тест rwc1 70; c) волнообразных воздействий; d) ограничительный; e) велоэргометрический	УК -7
43.		Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности: a) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами; b) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту; c) величина максимального потребления кислорода; d) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки	УК -7
44.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600996435 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности:	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		а) правила личной гигиены; б) психотерапия; с) соблюдение рационального распорядка дня; д) биологически активные добавки; е) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта; ф) занятия физическими упражнениями	
45.		Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются: а) питание; б) воздействие ионизированным воздухом; с) биологически активные добавки; д) бани	УК -7
46.		Физические упражнения – это _____	УК -7
47.		Какие физические упражнения наиболее эффективны для повышения умственной и профилактики переутомления: а) упражнения на внимание; б) простые и легкие упражнения различной направленности; с) быстрая и длительная ходьба на свежем воздухе; д) упражнения для развития мышц спины	УК -7
48.		_____ – это совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания	УК -7
49.		Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся: а) принцип системного чередования нагрузок и отдыха; б) принцип доступности и индивидуализации; с) принцип последовательности	УК -7
50.		Физические упражнения направлены на развитие _____	УК -7
51.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	Методы физического воспитания – это _____	УК -7
52.	Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Владелец: Шебахова Татьяна Александровна	Соревновательный метод – это _____	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

53.		Методы строго регламентированного упражнения характеризуются _____	УК -7
54.		К гигиеническим факторам относятся _____	УК -7
55.		Естественные силы природы _____ являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека	УК -7
56.		Укажите правильную последовательность в позвоночном столбе организма человека: а) поясничный; б) копчиковый; в) шейный; г) грудной; д) крестцовый	УК -7
57.		Установите последовательность основных действий физической культуры в древнем мире: а) охота и рыбалка; б) бег и охота; в) метание копья и кулачный бой; г) езда на колесницах и гладиаторские бои	УК -7
58.		Укажите правильную последовательность в хронологии событий зимних олимпийских игр: а) Пхенчхан, Южная Корея; б) Сочи, Россия; в) Ванкувер, Канада; г) Пекин, Китай	УК -7
59.		Укажите правильную последовательность в хронологии событий летних олимпийских игр: а) Токио, Япония б) Лондон, Великобритания в) Пекин, Китай г) Рио-де-Жанейро, Бразилия	УК -7
60.		Укажите правильную последовательность в образовании двигательных навыков: а) этап углубленного разучивания б) этап начального разучивания двигательного действия в) закрепление и совершенствование двигательного действия, автоматизация движений	УК -7
61.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	Укажите правильную последовательность в дидактических принципах обучения:	УК -7

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебаухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		2. Гигиенические факторы 3. Естественные силы природы а) чистота тела, мест занятий, воздуха, спортивного костюма, соблюдение режима сна, режима питания, режима труда и отдыха; б) элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития; с) солнечные лучи, воздух, вода, другая окружающая среда	
65.		Напишите формулу пробы Руфье для вычисления работоспособности	УК -7
66.		Как определяется проба Штанге	УК -7
67.		Как определяется проба Генче	УК -7
68.		Напишите формулу индекса функциональных изменений (ИФИ) для вычисления адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы	УК -7
69.		Установите соответствие: 1. Темпинг-тест 2. Проба Яроцкого 3. Проба Ромберга а) вращательные пробы б) стойки с различными положениями ног с) максимальная частота движений кисти	УК -7
70.		Установите соответствие: 1. Физическое воспитание 2. Спорт 3. Физическая рекреация 4. Двигательная реабилитация а) развитие физических качеств и двигательных навыков;	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060060043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		b) физическое совершенствование, достижение результата; c) восстановление работоспособности организма; d) поддержание и восстановление физических и духовных сил, профилактика утомления	
71.		При выполнении самостоятельных упражнений по развитию физических качеств студентом 20 лет был выполнен комплекс упражнений, по истечении которого пульс был равен 190 ударов в минуту	УК -7
72.		У студентки при антропометрическом исследовании получены следующие данные: масса тела (70 кг), длина тела (161 см), ЖИ (45мл/кг), СИ (42). Какие средства коррекции физического развития целесообразно применить в первую очередь?	УК -7
73.		У студента при антропометрическом обследовании было выявлено: длина тела 163 см, масса тела 48 кг, обхват грудной клетки в паузе 75 см. Определите крепость телосложения	УК -7
74.		При антропометрическом обследовании юноши 14 лет получены следующие результаты: индекс Пирке (85%), ЖЕЛ (3150 мл), станова тяга (125 кг), ИМТ (23,7кг/м ²). Какой вид спорта может быть рекомендован занимающемуся?	УК -7
75.		Выберите правильную последовательность факторов, от которых зависит здоровье человека: a) деятельность учреждений здравоохранения; b) наследственности; c) состояние окружающей среды; d) условия и образ жизни	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена по дисциплине.

3. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике, но допускает небольшие ошибки.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он испытывает незначительные трудности в изучении теории физической культуры и здорового образа жизни, допускает ошибки в применении методико-практических навыков на практике.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если у него отсутствуют способности усваивать теорию физической культуры и применять методико-практические навыки на практике.

Оценка зачтено выставляется студенту, если ответы вопросы и тесты по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответах, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если он не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на более, чем 70% тестов по темам дисциплины.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023