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 12:16:30
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	08.03.01 Строительство
Направленность (профиль)	Строительство зданий и сооружений
Год начала обучения	2023
Форма обучения	очная
Реализуется в 1 семестре	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Введение

1. Назначение: Фонд оценочных средств предназначен для проверки уровня сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» 08.03.01 Строительство направленность (профиль) Строительство зданий и сооружений.

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:
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.
Представитель организации-работодателя_____

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует образовательной программе по направлению подготовки 08.03.01 Строительство направленность (профиль) Строительство зданий и сооружений и рекомендуется для проверки уровня сформированности компетенций.

«_____» _____2023 г.

5. Срок действия ФОС 1 учебный год.

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 (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): *Индикатор:* 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. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не	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. Дан недостаточно полный и недостаточно	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. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500000000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

	демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	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-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	Дан полный, 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	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 литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций
ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной	В рамках профессиональной деятельности не применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после	В рамках профессиональной деятельности частично применяет средства и методы физической культуры для	В рамках профессиональной деятельности может применять средства и методы физической	В рамках профессиональной деятельности применяет средства и методы физической культуры для восстановления

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0C0000043E9AB8B0520055FBA500080000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	физической и 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	восстановления 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	культуры для 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	организма после 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		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	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	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 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	Частично применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль, но не анализирует полученные результаты	Может применять методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль и анализирует	Применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Полноценно проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты состояния своего

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2D8A0C43BAB8BE2205E7
Владелец: Небаукова Татьяна Александровна
Действителен с 19.09.2022 по 19.09.2023

	оптимальный 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	состояния своего здоровья. 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	полученные результаты 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,	здоровья. Определяет 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 междисциплинарн

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		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	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	ых 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 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

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
		1 семестр	
1.		Физическая культура – это _____	УК -7
2.		Физические качества – это…: a) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека; b) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека; c) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах	УК -7
3.		Сила – это…: a) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время; b) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий; c) 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: a) увеличение объема мышц; b) быстрый рост абсолютной силы; c) укрепление опорно-двигательного аппарата	УК -7
5.		Что называют быстротой…: a) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи; b) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции; c) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека; d) способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500000000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

6.		Сущность разминки перед выполнением основной физической нагрузки заключается: a) в повышении подвижности вегетативных органов и систем человека и возбудимости нервных процессов; b) 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; c) в умении проводить релаксационные мероприятия	УК -7
7.		Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы исследуются показатели: a) ЧСС, АД, ударный и минутный объём крови, скорость кровотока; b) ЖЕЛ, ДЖЕЛ; c) весоростовой индекс, индекс жировой массы; d) динамометрии; e) данные функциональных проб, инструментальных исследований; f) 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: a) уровень физического состояния; b) функция внешнего дыхания; c) физическая работоспособность; d) 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: a) при помощи пробы Штанге; b) с помощью пробы Генчи; c) с помощью теста Руфье; d) с помощью Гарвардского степ-теста	УК -7
13.		К основным составляющим ЗОЖ относят: a) режим труда и отдыха; b) полноценный сон;	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205B79A100000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		c) режим питания; d) культура сексуального поведения; e) двигательная активность; f) аутогенная тренировка; g) занятия физическими упражнениями; h) личная гигиена; i) профилактика заболеваний; j) вредные привычки; k) употребление наркотиков; l) гиподинамия	
14.		Важной биологической потребностью, основой здорового образа жизни и формирования здоровья человека является: a) двигательная активность; b) профессиональная потребность; c) мотивация; d) психическое здоровье	УК -7
15.		В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья: a) физическое, нравственное, моральное; b) психосексуальное, соматическое, физическое; c) физическое, соматическое, психическое, сексуальное, нравственное	УК -7
16.		Работоспособность студента связана с: a) с факторами, определяющими организацию учебного процесса; b) их типологическими особенностями; c) выносливостью организма; d) видами учебно-трудовой деятельности	УК -7
17.		Показателями физического развития: a) наследственность, конституция, антропометрические показатели; b) росто-весовые показатели; c) телосложение, развитие физических качеств, состояние здоровья; d) физическая подготовленность	УК -7
18.		Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том,	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500000000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		чтобы: a) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда; b) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде; c) все вместе	
19.		Одним из составляющих здорового образа жизни является: a) режим труда и отдыха; b) вредные привычки; c) употребление наркотиков; d) гиподинамия	УК -7
20.		ЗОЖ – это…: a) здоровые органы желудка; b) здоровый образ жизни; c) здоровый организм женщины	УК -7
21.		Условием хорошего здоровья является…: a) лечение болезней; b) наследственность; c) 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: a) эмоционально-зрелищная; b) соревновательная; c) познавательная; d) досуга	УК -7
25.		К функциям спорта относятся: a) социализирующая; b) регламентирующая;	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205B[illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		c) подготовительная; d) допинговая	
26.		Физическое совершенство – это: a) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность; b) гармоничное телосложение; c) высшая степень подготовленности – спортивная форма; d) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями	УК -7
27.		Основным средством физического воспитания являются: a) физические упражнения; d) оздоровительные силы природы; c) гигиенические факторы; d) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи	УК -7
28.		Пульс в покое здорового человека равен: a) 60-70 удар/мин; b) 40-60 удар/мин; c) 80-100 удар/мин; d) 100-120 удар/мин	УК -7
29.		Аэробные возможности организма повышаются при занятиях: a) ходьбой; b) бегом; c) плаванием; d) велоспортом; e) лыжами; f) греблей; g) атлетической гимнастикой; h) спортивными единоборствами; i) спортивной гимнастикой; j) художественной гимнастикой; k) акробатикой	УК -7
30.		В норме в покое у здорового человека артериальное давление	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000049E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		составляет_____ мм рт. ст	
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: a) равномерный; b) повторный, интервальный; c) круговой; d) соревновательный; e) 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: a) для мышц туловища; b) для мышц верхних и нижних конечностей; c) бег на месте; d) прыжки в длину с разбега; e) ходьба; f) ускорение на короткие дистанции	УК -7
39.		Знания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики помогают составить:	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E[illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		a) план спортивных мероприятий; b) комплекс производственной гимнастики; c) комплекс лечебной физкультуры; d) программу развития физических качеств	
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 непредельных 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 pwc170; 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.		Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности: a) правила личной гигиены; b) психотерапия; c) соблюдение рационального распорядка дня; d) биологически активные добавки;	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500000000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		e) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта; f) занятия физическими упражнениями	
45.		Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрейшее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются: a) питание; b) воздействие ионизированным воздухом; c) биологически активные добавки; d) бани	УК -7
46.		Физические упражнения – это_____	УК -7
47.		Какие физические упражнения наиболее эффективны для повышения умственной и профилактики переутомления: a) упражнения на внимание; b) простые и легкие упражнения различной направленности; c) быстрая и длительная ходьба на свежем воздухе; d) 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: a) принцип системного чередования нагрузок и отдыха; b) принцип доступности и индивидуализации; c) принцип последовательности	УК -7
50.		Физические упражнения направлены на развитие _____	УК -7
51.		Методы физического воспитания – это _____	УК -7
52.		Соревновательный метод – это _____	УК -7
53.		Методы строго регламентированного упражнения характеризуются _____	УК -7
54.		Гигиеническим факторам относятся _____	УК -7
55.		Естественные силы природы _____ являются важным средством укрепления здоровья и	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E[illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		повышения работоспособности человека	
56.		Укажите правильную последовательность в позвоночном столбе организма человека: a) поясничный; b) копчиковый; c) шейный; d) грудной; f) крестцовый	УК -7
57.		Установите последовательность основных действий физической культуры в древнем мире: a) охота и рыбалка; b) бег и охота; c) метание копья и кулачный бой; d) езда на колесницах и гладиаторские бои	УК -7
58.		Укажите правильную последовательность в хронологии событий зимних олимпийских игр: a) Пхенчхан, Южная Корея; b) Сочи, Россия; c) Ванкувер, Канада; d) Пекин, Китай	УК -7
59.		Укажите правильную последовательность в хронологии событий летних олимпийских игр: a) Токио, Япония b) Лондон, Великобритания c) Пекин, Китай d) Рио-де-Жанейро, Бразилия	УК -7
60.		Укажите правильную последовательность в образовании двигательных навыков: a) этап углубленного разучивания b) этап начального разучивания двигательного действия c) закрепление и совершенствование двигательного действия, автоматизация движений	УК -7
61.		Укажите правильную последовательность в дидактических принципах обучения: 1) Систематичность и последовательность при обучении 2) Принцип сознательности и активности 3) Принцип прочности знаний и навыков 4) Принцип доступности	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500000000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		5) Принцип наглядности a) учебный материал преподносится в определенной последовательности и объеме; b) процесс обучения строится на понимании и сознательном усвоении учебного материала; c) повторение, совершенствование и выполнение пройденного материала; d) учебный материал должен быть доступным для усвоения; e) непосредственный показ и объяснение упражнения	
62.		Укажите правильную последовательность в распределении упражнений: 1) Аэробные упражнения 2) Анаэробные упражнения a) бег 200 м, Бег 100 м b) кроссовый бег, Бег 3000 м	УК -7
63.		Укажите правильную последовательность в определении методов физической культуры 1) Фронтальный 2) Поточный 3) Групповой 4) Посменный 5) Посменный a) один студент выполняет упражнение, остальные наблюдают b) упражнения выполняются по группам одновременно по заданию преподавателя; c) упражнения выполняются по очереди, беспрерывным потоком; d) упражнения выполняются посменно (по очереди), сначала одна смена, потом другая; e) упражнения выполняются одновременно всеми студентами	УК -7
64.		Установите соответствие: 1. Физические упражнения 2. Гигиенические факторы 3. Естественные силы природы a) чистота тела, мест занятий, воздуха, спортивного костюма, соблюдение режима сна, режима питания, режима труда и отдыха; b) элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500000000043d
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		c) 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 a) вращательные пробы b) стойки с различными положениями ног c) максимальная частота движений кисти	УК -7
70.		Установите соответствие: 1. Физическое воспитание 2. Спорт 3. Физическая рекреация 4. Двигательная реабилитация a) развитие физических качеств и двигательных навыков; b) физическое совершенствование, достижение результата; c) восстановление работоспособности организма; d) поддержание и восстановление физических и духовных сил, профилактика утомления	УК -7
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	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205EVA0000000043
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		кг, обхват грудной клетки в паузе 75 см. Определите крепость телосложения	
74.		При антропометрическом обследовании юноши 14 лет получены следующие результаты: индекс Пирке (85%), ЖЕЛ (3150 мл), становая тяга (125 кг), ИМТ (23,7кг/м2). 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
76.		Понятие о социально биологических основах физической культуры	УК -7
77.		Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития	УК -7
78.		Основные анатомо-морфологические понятия	УК -7
79.		Общее представление о строении тела человека	УК -7
80.		Понятие об органах тела человека	УК -7
81.		Строение и функции опорно-двигательного аппарата	УК -7
82.		Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге	УК -7
83.		Физиологическая характеристика утомления и восстановления	УК -7
84.		Здоровье человека как жизненная ценность	УК -7
85.		Влияние окружающей среды на здоровье	УК -7
86.		Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности студента	УК -7
87.		Режим труда и отдыха	УК -7
88.		Организация сна	УК -7
89.		Организация режима питания	УК -7
90.		Организация двигательной активности	УК -7
91.		Личная гигиена и закаливание	УК -7
92.		Гигиенические основы закаливания	УК -7
93.		Профилактика вредных привычек	УК -7
94.		Культура межличностных отношений	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

95.		Психофизическая регуляция организма	УК -7
96.		Культура сексуального поведения	УК -7
97.		Критерии эффективности использования здорового образа жизни	УК -7
98.		Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни	УК -7
99.		Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни	УК -7
100.		Цели и задачи спортивной тренировки	УК -7
101.		Характеристика зон мощности (по выбору)	УК -7
102.		Характеристика развития качества выносливости	УК -7
103.		Ученые, впервые выявившие и обосновавшие зоны мощности выполняемых физических нагрузок	УК -7
104.		Виды планирования тренировочного процесса	УК -7
105.		Раскрыть построение одного тренировочного занятия, построение одного тренировочного дня (по выбору)	УК -7
106.		Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	УК -7
107.		Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости	УК -7
108.		Врачебный и педагогический контроль	УК -7
109.		Самоконтроль, его основные методы, показатели	УК -7
110.		Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия)	УК -7
111.		Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки	УК -7
112.		Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	УК -7
113.		Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию	УК -7
114.		Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании	УК -7
115.		Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости	УК -7
116.		Тесты для оценки подвижности в суставах	УК -7
117.		Понятие работоспособности.	УК -7
118.		Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения	УК -7
119.		Изменение работоспособности в течение рабочего дня	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

120.		Изменение работоспособности в течение учебной недели	УК -7
121.		Изменение работоспособности по семестрам и за учебный год	УК -7
122.		Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека	УК -7
123.		«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов	УК -7
124.		Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря	УК -7
125.		Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период	УК -7
126.		Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности	УК -7
127.		Массовый спорт – его цели и задачи	УК -7
128.		Профессиональный спорт	УК -7
129.		Отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями	УК -7
130.		Единая спортивная классификация	УК -7
131.		Национальные виды спорта	УК -7
132.		Спорт в высшем учебном заведении	УК -7
133.		Международные студенческие спортивные соревнования	УК -7
134.		Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или систем физических упражнений	УК -7
135.		Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения	УК -7
136.		Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений	УК -7
137.		Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха	УК -7
138.		Развитие физических качеств в избранном виде спорта	УК -7
139.		Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Элективные (дисциплины) модули по физической культуре и спорту»	УК -7
140.		Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении	УК -7
141.		Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.	УК -7
142.		Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные	УК -7
143.		Общественные студенческие спортивные организации и объединения	УК -7
144.		Особенности организации учебных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

145.		Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности	УК -7

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена по дисциплине.

3. Критерии оценивания компетенций

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