Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета
Дата подписания: 07.11.2023 12:26:51
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 УР Пятигорского института (филиал) СКФУ
_____ М.В. Мартыненко
«__» _____ 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство
Направленность (профиль): Строительство зданий и сооружений
Форма обучения: очная
Год начала обучения: 2022 год
Реализуется в 1-2 семестрах

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Пятигорск, 2022 г

Введение

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 08.03.01 Строительство.

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

3. Разработчик: старший преподаватель кафедры физической культуры Богданов Олег Геннадьевич.

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: 08.03.01 Строительство.

«_____» _____2022 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код оцениваемой компетенции, индикатора (ов)	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	Темы № 10-26, 36	тестирование	текущий	письменный	Тесты по темам дисциплины
УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	Темы № 1-9, 27-33	собеседование	промежуточный	устный	Вопросы по темам дисциплины

2. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенции (ий), индикатора (ов)	Дескрипторы			
	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				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): *Индикатор:* ИД-4 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	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	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Помогает организовать физкультурно-спортивную деятельность. Способен раскрыть оздоровительный эффект физических	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Способен самостоятельно организовать физкультурно-спортивную деятельность. Раскрывает оздоровительный эффект	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Проявляет творческие способности в организации физкультурно-спортивной деятельности. Использует на практике оздоровительный эффект физических упражнений на

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	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 демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	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 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	физических упражнений на организм человека. Применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. 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	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 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

		положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности	«наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций
ИД-5 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	В рамках профессиональной деятельности не применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после 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	В рамках профессиональной деятельности частично применяет средства и методы физической культуры для 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	В рамках профессиональной деятельности может применять средства и методы физической 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	В рамках профессиональной деятельности применяет средства и методы физической культуры для восстановления 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	нагрузки для увеличения работоспособности. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	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 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 сформированнос	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 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	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, 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

		ти компетентности	компетенций	понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций
ИД-6 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 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	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 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	Может применять методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль и анализирует 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;	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 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	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-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	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 связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент	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 литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

			демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	

Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Вопросы для собеседования

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.

1. Организм человека как сложная биологическая система.
2. Понятие адаптации организма.
3. Рациональная организация жизнедеятельности как условие формирования здоровья человека.
4. Психологический комфорт в коллективе как фактор здоровья современного человека.
5. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
6. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
7. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

1. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.
2. Экологические проблемы современности.
3. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.
4. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
5. Воздействие на организм производственной и социальной среды.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

6. Влияние факторов на организм человека.
7. Социально-экономические и политические условия и факторы.
8. Влияние генетических факторов на здоровье человека.
9. Объективный и субъективный факторы обучения и реакция на них организма студентов.

Тема 4. Здоровье человека и его компоненты.
1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровье человека как жизненная ценность.
3. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.
4. Влияние окружающей среды на здоровье.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.

Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие.
1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Режим труда и отдыха.
3. Организация сна.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Закаливание воздухом.
9. Закаливание солнцем.
10. Закаливание водой.
11. Профилактика вредных привычек.
12. Культура межличностных отношений.
13. Психофизическая регуляция организма.
14. Культура сексуального поведения.

Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности.
1. Понятие работоспособности.
2. Умственная и физическая работоспособность.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
6. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
7. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
8. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
9. Изменение работоспособности по семестрам и за учебный год.
10. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.

Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
1. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
2. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.
3. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека.
4. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
6. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

7. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
8. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки.
1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства физического воспитания.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
4. Общие положения воспитания физических качеств.
5. Воспитание силы.
6. Воспитание выносливости.
7. Воспитание ловкости.
8. Воспитание гибкости.
9. Воспитание быстроты.

Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия
1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
3. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
4. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
5. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 27. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
1. Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий.
2. Понятие двигательной активности.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий.
4. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.
5. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
6. Возрастные особенности содержания занятий.
7. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
8. Расчет часов самостоятельных занятий.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста при выполнении самостоятельных занятий.
Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

Тема 28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
2. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
3. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Гигиена самостоятельных занятий.
5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
6. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
7. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
8. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
9. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Тема 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.
1. Самоконтроль за физическим развитием организма.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Осанка человека.
4. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.
5. Типы телосложения.
6. Виды диагностики.
7. Врачебный и педагогический контроль.
8. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
9. Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия).
10. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.

Тема 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
1. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма сердечно-сосудистой системы (ортостатическая, клиностатическая пробы).
2. Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма дыхательной системы (проба Штанге, Генче).
3. Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма нервной системы (проба Ромберга, теплинг-тест).
4. Дыхательные и функциональные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки.
5. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки.
6. Определение адаптационного потенциала организма по индексу функциональных изменений – ИФИ.

Тема 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.
1. Двигательная подготовленность.
2. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
3. Оценка двигательной (физической) подготовленности.
4. Дневник самоконтроля.
5. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
6. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
7. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.
8. Тесты для оценки подвижности в суставах.

Тема 32. Спорт и его разновидности.
1. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.
2. Понятие «спорт».
3. Массовый спорт – его цели и задачи.
4. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.
5. Профессиональный спорт.
6. Функции современного спорта.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

7. Отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
8. Единая спортивная классификация.
9. Национальные виды спорта.
10. Спорт в высшем учебном заведении.
11. Студенческие спортивные соревнования.
13. Международные студенческие спортивные соревнования.
14. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
15. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или систем физических упражнений.
16. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
17. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
18. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
19. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

Тема 33. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.
1. Психофизическая характеристика основных видов спорта.
2. Планирование тренировки в избранном виде спорта.
3. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.
4. Развитие физических качеств в избранном виде спорта.
5. Студенческий спорт, его организационные особенности.
6. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
7. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
8. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
9. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
10. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
11. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
12. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы.
13. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
14. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.
1. Понятия, основные задачи, средства ППФП.
2. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.
3. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.
4. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
5. Показать определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

6. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего бакалавра.
7. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего бакалавра.
8. Обеспечение психофизической надежности будущих бакалавров в избранном виде профессионального труда.
9. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавра избранного профиля.
12. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

Тема 35. Производственная физическая культура.
1. Вводная гимнастика.
2. Физкультурная пауза.
3. Физкультурная минутка.
4. Физкультурные микропаузы.
5. Содержание и методика проведение производственной физической культуры.
6. Методические основы производственной физической культуры.
7. Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК.
8. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
10. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
12. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических на содержание производственной физической культуры бакалавров.
13. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

1. Критерии оценивания компетенций:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он знает общие 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 на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.
Оценка не зачтено выставляется студенту, если студент не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя подготовку к собеседованию (написание конспекта по теме занятия) и ответ на поставленные вопросы. Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-4 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
	ИД-5 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
	ИД-6 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Для подготовки ответов на вопросы необходимо проанализировать литературные источники, интернет-ресурсы по темам дисциплины.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования иллюстративными материалами по теме дисциплины.

Критерии оценивания устного ответа:

– присутствует совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;

– последовательное, логичное изложение материала;

– умение увязывать теоретические и практические аспекты вопроса;

– содержательность выводов и практических рекомендаций;

– изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося.

Оценочный лист

Критерий оценки	*Кол-во баллов 1-5*
присутствует совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи	
последовательное, логичное изложение материала	
умение увязывать теоретические и практические аспекты вопроса	
содержательность выводов и практических рекомендаций	
изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Итого баллов за устный ответ	
Итого	

Перевод баллов в пятибалльную шкалу оценок представлен в таблице

Количество баллов	Оценка
37-45	отлично
26-36	хорошо
16-25	удовлетворительно
< 15	неудовлетворительно

Паспорт фонда тестовых заданий

№ п/п	Проверяемые темы дисциплины	Проверяемые компетенции	Тип теста			
			зф	оф	ус	пп
1	Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта	УК-7	6	-	-	-
2	Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат	УК-7	8	-	-	-
3	Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм	УК-7	9			
4	Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный	УК-7	5			
5	Тема № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	УК-7	5			
6	Тема № 15. Влияние физических упражнений на изменения работоспособности	УК-7	5			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	студентов в процессе обучения					
7	Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов	УК-7	6			
8	Тема № 17. Развитие физических качеств	УК-7	20			
9	Тема № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	УК-7	5			
10	Тема № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений	УК-7	12			
11	Тема № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС	УК-7	5			
12	Тема № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма	УК-7	7			
13	Тема № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем	УК-7	11			
14	Тема № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	УК-7	6			
15	Тема № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности	УК-7	5			
16	Тема № 25.	УК-7	13			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	Психофизическая характеристика основных видов спорта					
17	Тема № 26. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой	УК-7	7			
18	Тема № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры	УК-7	12			
	Всего		104	-	-	-

Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.

1. Назовите, в каких государственных документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта.
а) Конституция РФ;
б) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;
в) оба варианта верны.

2. Физическая культура личности – это:
а) это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека;
б) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни;
в) совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека.

3. Какой древнегреческий врач не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения.
а) Гиппократ;
б) Аристотель;
в) Гален.

4. К функциям спорта относятся:
а) социализирующая;
б) регламентирующая;
в) подготовительная.

5. В каком году принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?
а) 2012 г.
б) 1993 г.
в) 2007 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает ... ?

а) основные принципы государственной политики и правовое регулирование отношений в сфере образования, среди которых гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, обеспечение права на образование в течение всей жизни в соответствии с потребностями личности;
б) правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте;
в) права граждан на занятия физической культурой и спортом.

Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.

1. Функциональные системы организма – это:
а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

2. Артериальная кровь – это:
а) кровь, насыщенная углекислым газом;
б) кровь, протекающая по артериям;
в) кровь, насыщенная кислородом.

3. Лейкоциты – это:
а) красные кровяные тельца;
+б) белые кровяные тельца;
в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.

4. Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:
а) общем сужении кровеносных сосудов;
+б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;
+в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.

5. Гомеостаз – это:
а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
+б) постоянство внутренней среды организма;
в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

6. Большой круг кровообращения начинается:
+а) от левого желудочка;
б) от левого предсердия;
в) от правого желудочка.

7. Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:
а) стенки артерий;
+б) стенки капилляров;
в) стенки венозных сосудов.

8. Мышечный насос – это:
а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
б) механизм ритмического расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

+в) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.

1. Биологические ритмы человека – это:
а) регулярное, периодическое повторение во времени процессов или состояний в организме человека;
б) повторение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений;
в) чередование труда и отдыха;
г) повторяющиеся движения в беге, ходьбе, плавании.

2. Гипокинезия – это…:
а) состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности;
б) снижение роста спортивных результатов;
в) снижение массы тела при регулярных занятиях физической культурой;
г) недостаточное поступление питательных веществ в организме человека.

3. Основным признаком живого организма является:
а) обмен веществ и энергии;
б) способность к воспроизводству;
в) наличие дыхания;
г) способность к передвижению.

4. Гипоксия – это…:
а) кислородное голодание;
б) недостаток воды в организме;
в) снижение концентрации сахара в крови;
г) снижение количества гемоглобина в крови.

5. Форма двигательных стереотипов, выработанных по механизму условного рефлекса соответствующими упражнениями, называется:
а) двигательными умениями и навыками;
б) физическими упражнениями;
в) двигательными действиями;
г) идеомоторной тренировкой.

6. Сложный комплекс связанных друг с другом реакций расщепления (диссимиляция) и синтеза (ассимиляция) органических веществ составляет:
а) основу развития организма человека;
б) процесс взросления человека;
в) основу потребности человека в регулярных занятиях физическими упражнениями;
г) основу роста спортивных результатов.

7. К социально-экономическим факторам относят:
а) условия труда;
б) качество медицинской помощи;
в) материальное благосостояние;
г) уровень солнечной радиации.

8. К социально-биологическим факторам относят:
а) возраст родителей;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

б) загрязнение среды обитания;
в) пол;
г) уровень солнечной радиации;
д) наследственность.

9. К экологическим и природно-климатическим факторам относят:
а) пол;
б) загрязнение среды обитания;
в) условия труда;
г) уровень солнечной радиации.

Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.

1. При помощи регулярных занятий физическими упражнениями можно регулировать:
а) массу тела;
б) генотип человека;
в) рост;
г) тип нервной системы.

2. К факторам, положительно влияющим на здоровье человека, относится:
а) полноценный отдых;
б) низкая физическая активность;
в) гиподинамия;
г) употребление алкоголя.

3. Поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия – это:
а) здоровый образ жизни;
б) гигиенические нормы;
в) производственное физическое воспитание;
г) производственная физическая культура.

4. Важной биологической потребностью, основой здорового образа жизни и формирования здоровья человека является:
а) двигательная активность;
б) профессиональная потребность;
в) мотивация;
г) психическое здоровье.

5. В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья:
а) физическое, нравственное, моральное;
б) психосексуальное, соматическое, физическое;
в) физическое, соматическое, психическое, сексуальное, нравственное.

Тема № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

1. К основным составляющим ЗОЖ относят:
а) режим труда и отдыха;
б) полноценный сон;
в) режим питания;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

г) культура сексуального поведения;
д) двигательная активность;
е) аутогенная тренировка;
ж) занятия физическими упражнениями;
з) личная гигиена;
и) профилактика заболеваний;
к) вредные привычки;
л) употребление наркотиков;
м) гиподинамия.

2. Одним из составляющих ЗОЖ является обусловлено:
а) режим труда и отдыха;
б) вредные привычки;
в) употребление наркотиков;
г) гиподинамия.

3. Одним из составляющих ЗОЖ является:
а) занятия физическими упражнениями;
б) вредные привычки;
в) употребление наркотиков;
г) гиподинамия.

4. ЗОЖ – это… :
а) здоровый образ жизни;
б) здоровые органы желудка;
в) здоровый организм женщины.

5. Условием хорошего здоровья является…:
а) профилактика и диагностика болезней;
б) лечение болезней;
в) наследственность;
г) оптимальный режим труда и отдыха.

Тема № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

1. Работоспособность – это…:
а) это способность человека интенсивно и длительно выполнять физическую работу без снижения ее эффективности;
б) это состояние изделия, при котором оно способно выполнять заданную функцию с параметрами, установленными требованиями технической документации;
в) функциональные возможности человека в трудовом процессе в целях оптимизации орудий, условий и процессов труда.

2. Умственная усталость – это… :
а) объективное и субъективные состояние организма;
б) ощущения человека;
в) повышение работоспособности.

3. Резко выраженная степень переутомления характеризуется признаками:
а) заметно выраженное снижение работоспособности, временами неустойчивость настроения, постоянное чувство усталости, нарушение сна (засыпанием (просыпанием), частое ощущение тяжести в голове;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

б) мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе, труднее засыпать и просыпаться, временами ощущение тяжести в голове;
в) угнетение, резкая раздражительность, резко выраженное снижение дееспособности, бессонница, частые головные боли, потеря аппетита.

4. Работоспособность студента связана с:
а) с факторами, определяющими организацию учебного процесса;
б) их типологическими особенностями;
в) выносливостью организма;
г) видами учебно-трудовой деятельности.

5. Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления:
а) фаза восстановления работоспособности;
б) фаза «второго дыхания»;
в) фаза временного снижения работоспособности;
г) все ответы верны.

Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

1. Что относится к «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов:
а) утренняя гигиеническая гимнастика;
б) физкультурная пауза;
в) микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминуты);
г) самостоятельные занятия по видам спорта.

2. Задачи физкультурной паузы:
а) обеспечение активного отдыха студентов и повышения их работоспособности;
б) увеличение гиподинамии;
в) формирование личностных качеств.

3. С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после:
а) после каждых 4-х часов занятий;
б) после каждых 2-х часов самоподготовки;
в) после каждых 3-х часов.

4. Вводная гимнастика содержит ... общеразвивающих и специальных упражнений.
а) 4-5;
б) 10-12;
в) 5-8.

5. Физкультурная пауза включает … упражнений, в течение 5-10 мин.
а) 4-5;
б) 10-12;
в) 7-8.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

6. Физкультурная минутка содержит не более:
а) 5-6 упражнений;
б) 3 упражнений;

в) 4 упражнений.

Тема № 17. Развитие физических качеств.

1. 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.

2. К основным физическим качествам относятся…:

а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;

б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов;

в) бег, прыжки, метания, ходьба.

3.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика;

б) современное пятиборье;

в) гимнастика.

4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей:

а) длительный бег до 25-30 мин;

б) прыжки со скакалкой;

в) подтягивание в висе.

5. 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».

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

а) увеличение объема мышц;

б) быстрый рост абсолютной силы;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата.

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время…:

а) подвижных и спортивных игр;

б) скоростно-силовых упражнений;

в) прыжков вверх с места.

8. Какие упражнения считаются развивающими силу:

а) подтягивания, отжимания;

б) наклоны;

в) подвижные игры.

9. Что называют быстротой

а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции;
в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.

10. Какие упражнения развивают быстроту…:
а) бег на длинные дистанции;
б) отжимания;
в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

11. Что такое выносливость…:
а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

12. Какими методами лучше развивать выносливость:
а) попеременный метод;
б) тактический;
в) равномерный метод.

13. На какие виды разделяют выносливость:
а) главную, второстепенную;
б) общую, специальную;
в) поточные.

14. Какое тестовое задание служит для определения гибкости:
а) наклон вперед;
б) челночный бег;
в) подтягивание на перекладине.

15. Что называют гибкостью:
а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

16. Что такое ловкость:
а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;
б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

17. Как называется метод с упражнениями, проводящимися по «станциям»:
а) метод линейный;
б) метод поточный;
в) метод круговой тренировки.

18. Какое из перечисленное качество наиболее зависит от эластичности мышц:
а) гибкость;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

б) выносливость;
в) сила.

19. Какое качество развивают упражнения с преодолеванием веса собственного тела:
а) гибкость;
б) сила;
в) ловкость.

20. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:
а) игра в волейбол;
б) прыжок с места;
в) бег в медленном темпе.

Тема № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

1. Части учебно-тренировочного занятия:
а) вводная;
б) подготовительная;
в) основная;
г) заключительная;
д) заминочная;
е) оценочная.

2. Сущность разминки 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;
в) в умении проводить релаксационные мероприятия.

3. Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач:
а) по обучению тактике двигательных действий;
б) по формированию объективной оценке физической подготовленности;
в) по обучению технике двигательных действий и воспитанию телесно-двигательных и личностных качеств.

4. Методы тренировки на учебно-тренировочном занятии:
а) равномерный;
б) повторный, интервальный;
в) круговой;
г) соревновательный;
д) теоретический;
е) практический.
ж) игровой.

5. Основная форма физического воспитания:
а) аудиторные занятия;
б) индивидуальные;
в) индивидуально-групповые.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Тема № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.

1. Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе?
а) прогулка в горах;
б) ритмическая гимнастика;
в) аквааэробика.

2. Что такое ритмическая гимнастика?
а) разновидность гимнастики, основным содержанием которойя вляются силовые упражнения и нагрузки;
б) активные танцы;
в) разновидность гимнастики, основным содержанием которойявляется обще развивающие упражнения и танцевальные элементы.

3. Шейпинг – это… :
а) система физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры и улучшению функционального состояния организма;
б) дискотечные танцы;
в) тренировки со штангами.

4. Атлетическая гимнастика – это …:
а) укрепление мышц тела;
б) система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создания красивого-гармоничного телосложения;
в) беговые упражнения на выносливость.

5. Степ – аэробика – это… :
а) система физических упражнений с использованием степ-платформы;
б) танцы на степ-площадках;
в) бег на выносливость.

6. Слайд-аэробика – это… :
а) система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке;
б) танцы под слайды презентаций;
в) танцевальная аэробика.

7. Велоаэробика – это… :
а) прогулка на велосипеде;
б) тренировка на велотренажёре под музыку;
в) аэробика с элементами велосипедных прокатов.

8. Аквааэробика– это… :
а) система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку;
б) плавание на – перегонки;
в) стретчинг в воде.

9. Какие тренажёры применяются в оздоровительной физической культуре:
а) беговые дорожки;
б) футбольные мячи;
в) обручи и скакалки.

10. Какие существуют виды беговых дорожек?
а) электрические и ручные;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

б) механические и электрические;
в) механические.

11. Как аквааэробика влияет на организм человека?
а) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
б) развивает выносливость и хорошее настроение;
в) формирует стойкость, силу и выносливость.

12. Как велоаэробика влияет на организм человека?
а) разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний вес;
б) развивает скоростные и волевые качества человека;
в) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.

1. Физическая нагрузка – это …
а) упражнения, которые разгружают суставы и прекрасно сгоняют лишний вес;
б) развивает скоростные и волевые качества человека;
в) определенная величина воздействия физических сил на организм занимающихся.

2. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимальной), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:
а) 140-150уд/мин;
б) 120-130уд/мин;
в) 90-110уд/мин;
г) 75-80уд/мин;
д) 110-130уд/мин.

3. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют:
а) полным (ординарном);
б) суперкомпенсаторным;
в) активным;
г) строго регламентированным;
д) не полным.

4. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:
а) время бега на достаточно длинную дистанцию;
б) время бега на достаточно длинную дистанцию (например,60,70,80или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
в) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
г) время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки;
д) время бега на среднюю дистанцию.

5. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
б) быстрота, ловкость, гибкость;
в) сила, быстрота, стройность.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Тема № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.

1. Пульс в покое здорового человека равен:

а) 60-70 удар/мин;
б) 40-60 удар/мин;
в) 80-100 удар/мин;
г) 100-120 удар/мин.

2. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:
а) 124 удара в минуту;
б) 134 удара в минуту;
в) 118 ударов в минуту;
г) 138 ударов в минуту.

3. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы исследуются показатели:
а) ЧСС, АД, ударный и минутный объём крови, скорость кровотока;
б) ЖЕЛ, ДЖЕЛ;
в) весоростовой индекс, индекс жировой массы;
г) динамометрии;
д) данные функциональных проб, инструментальных исследований;
е) ЭКГ, реография.

4. Оценка физического состояния человека, это:
а) оценка морфологических и физических показателей;
б) оценка функций кровоснабжения;
в) оценка физической подготовленности;
г) оценка морфологических и функциональных показателей.

5. Методы оценки физического развития человека:
а) антропометрического взаимосочетания;
б) физических стандартов;
в) индексов;
г) взаимосовмещений;
д) антропометрических стандартов;
е) корреляций.

6. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:
а) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
б) морфологические особенности организма:
в) тренировочные занятия и их части;
г) уровень физической подготовленности.

7. Показателями физического развития:
а) наследственность, конституция, антропометрические показатели;
б) росто-весовые показатели;
в) телосложение, развитие физических качеств, состояние здоровья;
г) физическая подготовленность.

Тема № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

1. Комплексное медицинское обследование функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом – это… :

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

а) таможенный контроль;
б) врачебный контроль;
в) самоконтроль;
г) педагогический контроль.

2. Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния:
а) для определения переносимости нагрузки;
б) для определения психоэмоционального состояния;
в) для определения физической подготовленности;
г) для определения физического развития.

3. По результатам Гарвардского степ-теста оценивается:
а) уровень физического состояния;
б) функция внешнего дыхания;
в) физическая работоспособность;
г) показатель пульсоксиметрии.

4. Метод определения силы мышц кисти называется:
а) становая динамометрия;
б) кистевая динамометрия;
в) мышечная динамометрия;
г) анамнез.

5. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке:
а) при помощи пробы Штанге;
б) с помощью пробы Генчи;
в) с помощью теста Руфье;
г) с помощью Гарвардского степ-теста.

6. Регулярные наблюдения за физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
а) самонаблюдение;
б) самоконтроль;
в) самочувствие;
г) все вышеперечисленное.

7. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:
а) за минуту;
б) 45 секунд;
в) 20 секунд;
г) 10 сек.

8. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:
а) 100-130 ударов в минуту;
б) 130-150 ударов в минуту;
в) 170-200 ударов в минуту;
г) 250-300 ударов в минуту.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

9. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу быстро, целесообразно и эффективно, называется:
а) техникой физического упражнения;

б) двигательным навыком;
в) двигательным умением;
г) двигательным «стереотипом».

10. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть:
а) деталями техники;
б) главным звеном техники;
в) основой техники;
г) структурой двигательной деятельности.

11. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:
а) учебным процессом;
б) физической подготовкой;
в) физическим развитием.

Тема № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

1. Техника подтягивания на высокой гимнастической перекладине из виса.
а) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями к себе) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках;
б) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола;
в) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине ладони, при этом ноги не должны касаться пола.

2. Процедура тестирования для оценки гибкости.
а) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа;
б) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз;
в) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа.

3. Процедура тестирования для оценки ловкости.
а) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, касается линии рукой и возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты;
б) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты;
в) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

4. Процедура тестирования для оценки выносливости. 6-ти минутный бег.
а) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин. Пройденная дистанция измеряется.
б) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин. Пройденная дистанция измеряется. Результат - пройденная длина дистанции в метрах за 6 мин.
в) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин.

5. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости:
а) наклон вперед с выпрямленными ногами;
б) тест «наклон вперед сидя»;
в) гимнастический мост;
г) вытягивание носков в седе;
д) движение прямой ноги в тазобедренном суставе вперед;
е) движение прямой ноги в тазобедренном суставе назад-вверх.
ж) движение прямой ноги в тазобедренном суставе в сторону – вверх.
з) круговые движения прямыми руками в плечевых суставах с гимнастической палкой («выкрут»);
и) выпрыгивания из присяда.

6. Обязательным тестом по ОФП студентов является:
а) бег на 100 м;
б) прыжки в длину с места;
в) приседание на одной ноге;
г) плавание.

Тема № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.
1. В спорте выделяют:
а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
б) олимпийский, дворовый, любительский;
в) любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт – это:
а) диета, упражнения, правильное дыхание;
б) физические упражнения и тренировки;
в) диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:
а) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений;
б) использование природных сил для восстановления организма;
в) стабильные положительные результаты, получаемые на тренировках.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

4. Структура спортивной классификации предусматривает:
а) присвоение спортивных разрядов и званий;
б) занять определенное место на соревнованиях;
в) добиться определенного количества побед;
г) участие в соревнованиях российского масштаба.

5. Спортивные разряды присваиваются:
а) региональными спортивными организациями на местах;
б) федерациями по видам спорта;
в) преподавателем физического воспитания;
г) заведующим кафедрой физической культуры.

Тема № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта.

1. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
а) тяжелая атлетика;
б) гимнастика;
в) современное пятиборье;
г) легкая атлетика.

2. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…
а) подвижных и спортивных игр;
б) прыжков в высоту;
в) бега с максимальной скоростью;
г) занятий легкой атлетикой.

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…
а) вылет;
б) спад;
в) соскок;
г) спрыгивание.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…
а) кувырок;
б) перекат;
в) переворот;
г) сальто.

5. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
а) да, по указанию тренера;
б) нет;
в) да, по указанию судьи;
г) да, но только в начале каждой партии.

6. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
а) максимум 3;
б) максимум 8;
в) максимум 6;
г) максимум 9.

7. Ошибками в волейболе считаются…

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

а) «три удара касания»;
б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»;
в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча;
г) мяч соприкоснулся с любой частью тела.

8. Игра в баскетболе начинается….
а) со времени, указанного в расписании игр;
б) с начала разминки;
в) с приветствия команд;
г) спорным броском в центральном круге.

9. Игра в баскетболе заканчивается…
а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени;
б) уходом команд с площадки;
в) в момент подписания протокола старшим судьей;
г) мяч вышел за пределы площадки.

10. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
а) 8;
б) 10;
в) 11;
г) 9.

11. Укажите высоту футбольных ворот?
а) 240 см;
б) 244 см;
в) 248 см;
г) 250 см.

12. Кросс – это:
а) бег с ускорением;
б) бег по искусственной дорожке стадиона;
в) бег по пересеченной местности;
г) разбег перед прыжком.

13. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…
а) быстрота;
б) сила;
в) выносливость;
г) ловкость.

Тема № 26. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.

1. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?
а) 1920 году;
б) 1930 году;
в) 1932 году;
г) 1934 году.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

2. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?
а) готов к труду и обороне;
б) гражданская техника обучения;
в) готов к технике обучения.

3. Кто может проходить тестирование:
а) школьники;
б) студенты;
в) женщины и мужчины;
г) все выше перечисленные.

4. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:
а) 1 ступень;
б) 5 ступеней;
в) 11 ступеней;
г) 13 ступеней.

5. Какая возрастная группа охватывает первую ступень:
а) 5-6 лет;
б) 6-8 лет;
в) 8-12 лет;
г) без ограничений.

6. Каких знаков отличия ГТО не существует:
а) золотой знак;
б) латунный знак;
в) бронзовый знак;
г) медный знак;
д) стальной знак;
е) серебряный знак.

7. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО – это:
а) медаль;
б) грамота;
в) знак отличия;
г) сертификат.

Тема № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.

1. Производственной физической культурой называется:
а) система методически обоснованных физических упражнений;
б) пассивный отдых в рабочее время;
в) подготовка к трудовой деятельности;
г) активный отдых в рабочее время.

2. Основа производственной физической культуры – это…:
а) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;
б) теория активного отдыха;
в) полно[illegible]
г) пассивный отдых.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

3. Производственная физическая культура проявляется в форме:

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

4. Производственная гимнастика – это…:
а) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
в) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
г) бег по пересеченной местности.

5. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:
а) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
б) срочно и активно отдохнуть;
в) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
г) все вышеперечисленное.

6. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:
а) утренняя гигиеническая гимнастика;
б) чтение специализированной литературы;
в) прием водных и солнечных процедур;
г) ходьба по пересеченной местности.

7. Дополнительные средства повышения работоспособности – это…:
а) тренажеры;
б) компьютеры;
в) учебники;
г) производственная практика.

8. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:
а) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
в) все вместе;
г) нет правильного ответа.

9. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга – это… :
а) тренажеры;
б) наклоны;
в) повороты;
г) вращения;
д) встряхивание.

10. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:
а) тренажеры;
б) к оздоровительно-развивающей гимнастике;
в) оздоровительной гимнастике;
г) спортивной гимнастике;
д) к профессиональной прикладной гимнастике.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

11. Формами производственной гимнастики являются:
а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
б) упражнения на снарядах;
в) игра в настольный теннис;
г) подвижные игры.

12. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:
а) 1 раз в смену;
б) 2 раза в смену;
в) 3 раза в смену;
г) 4 раза в смену.

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если верно пройдены 100 % тестов.
Оценка «хорошо» выставляется студенту, если верно пройдены 80 % тестов.
Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если верно пройдены 60 % тестов.
Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если верно пройдены менее 50 % тестов.
Оценка «зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 60 до 100 % тестов.
Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 50 и менее % тестов.

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: прохождение теста по предложенным темам.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-4 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
	ИД-5 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
	ИД-6 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

у мероприятию необходимо проанализировать
темам дисциплины.
студенту предоставляется право пользования
диплины.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо проанализировать литературные источники, интернет-ресурсы по темам дисциплины.
При подготовке к тестированию студенту предоставляется право пользования иллюстрационными материалами по темам дисциплины.

При проверке задания, оценивается количество правильных ответов.

темы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	в	б	а	а	а	б														
11	а	в	б	б,в	б	а	б	в												
12	а	а	а	а	а	а	а, б, в	д	б, г											
13	а	а	а	а	в															
14	а,б,в, г,д,е, ж,з,и	а	а	а	г															
15	а	а	в	а,в, г	а															
16	а,б,в	а	а	в	в	б														
17	а	а	в	в	б	а	а	а	б	в	а	в	б	а	в	а	в	а	б	в
18	а,б,в, г	а,б	в	а,в, г,ж	а															
19	а	в	а	б	а	а	б	а	а	б	а	в								
20	в	б	а	а	а															
21	а	г	а,д, е	а	в,д, е	б	в													
22	б	а	в	б	в	г	г	в	а	г	б									
23	б	а	а	в	а-з	а, б														
24	а	в	а	а	а															
25	б	а	в	а	г	в	б	г	а	в	б	в	в							
26	б	а	г	в	б	б, г, д	в													
36	а	б	а	а	а	а	а	а	в	в	а	в								

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022