

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 15:05:30
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

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

УТВЕРЖДАЮ

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки	<u>23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов</u>
Направленность (профиль)	<u>Автомобильный сервис</u>
Год начала обучения	<u>2023</u>
Форма обучения	заочная
Реализуется в 1-6 семестрах	<u>1,2,3,4,5,6</u>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Введение

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов.

2. Фонд оценочных средств является приложением к программе дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

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

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Представитель организации-работодателя _____

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

Члены комиссии: Ярошенко Е.В., доцент кафедры физической культуры;

Ващенко О.Е., ст. преподаватель кафедры физической культуры.

Экспертное заключение: ФОС соответствует ФГОС ВО и образовательной программе по направлению подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов.

«_____» _____ 2023 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворит ельно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворите льно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: УК-7</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Не способен определить место физической культуры в общекультурной системе социума. Не владеет методами организации физкультурно-спортивной деятельности. Не способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Не в полной мере использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Помогает организовать физкультурно-спортивную деятельность. Способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Недостаточно использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Способен самостоятельно организовать физкультурно-спортивную деятельность. Раскрывает оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы	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	организма человека	ресурсы организма человека
ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособно сти в профессиональ ной деятельности	В рамках профессиональ ной деятельности не применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Не способен составить комплексы производственно й гимнастики с учетом характера производственно го труда и обеспечения работоспособнос ти; не контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; не определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособнос ти. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	В рамках профессиональ ной деятельности частично применяет средства и методы физической культуры для восстановлени я организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производствен ной гимнастики без учета характера производствен ного труда и обеспечения работоспособн ости; частично контролирует интенсивность нагрузки при самостоятельн ых занятиях физической культурой; определяет уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособн ости. Дан недостаточно полный и	В рамках профессионал ьной деятельности может применять средства и методы физической культуры для восстановлени я организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производствен ной гимнастики с учетом характера производствен ного труда и обеспечения работоспособн ости; частично контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельн ых занятиях физической культурой; частично определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособн ости.	В рамках профессиональ ной деятельности применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Проявляет творческие способности при составлении комплексов производствен ной гимнастики с учетом характера производствен ного труда и обеспечения работоспособн ости; контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельн ых занятиях физической культурой; определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособн

	Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	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 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	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
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023				

				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 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	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	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	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 профессиональн

	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	ьного состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать	упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих»	ой деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены
--	---	--	--	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		ть обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности	вопросов преподавателя . Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	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

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Вид контроля, аттестации	Время на выполнение задания
1 семестр					
1.		Укажите пять средств физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе: a) занятия в группах здоровья; b) спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия во внеаудиторное время; c) самостоятельные досуговые мероприятия; d) учебно-практические занятия; e) тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства; f) самостоятельные занятия физической культурой; g) массаж	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
2.		Умственная усталость – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
3.		Работоспособность – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
4.		Что относится к «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов: a) утренняя гигиеническая гимнастика; b) физкультурная пауза; c) микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминуты); d) самостоятельные занятия по видам спорта	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
5.		С учетом динамики работоспособности студентов	УК -7	Текущая	1 минута

Сертификат:
Владелец:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		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; с) после каждых 3-х часов занятий		аттестация	
6.		К основным физическим качествам относятся...: а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость; б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов; с) бег, прыжки, метания, ходьба	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
7.		Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: а) тяжелая атлетика; б) современное пятиборье; с) гимнастика	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
8.		Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей: а) длительный бег до 25-30 мин; б) прыжки со скакалкой; с) подтягивание в висе			
9.		Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...: а) подвижных и спортивных игр; б) скоростно-силовых упражнений; с) прыжков вверх с места	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
10.	Сертификат: Номер: Действителен: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50060000043E Шебзухова Татьяна Александровна с 19.08.2022 по 19.08.2023	Какие упражнения считаются развивающими: а) подтягивания, отжимания; б) наклоны; с) подвижные игры	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

11.		Какие упражнения развивают быстроту...: а) бег на длинные дистанции; б) отжимания; с) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
12.		Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе? а) прогулка в горах; б) ритмическая гимнастика; с) аквааэробика	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
2 семестр					
13.		Что такое ритмическая гимнастика? а) разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются силовые упражнения и нагрузки; б) активные танцы; с) разновидность гимнастики, основным содержанием которой является обще развивающие упражнения и танцевальные элементы	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
14.		Шейпинг – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
15.		Атлетическая гимнастика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
16.		Степ-аэробика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
17.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E	Слайд-аэробика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
18.	Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	Физическая нагрузка – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
19.	Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023	Если интенсивность работы при воспитании	УК -7	Текущая	5 минут

		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 _____		аттестация	
20.		Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
21.		Пульс в покое здорового человека равен _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
22.		Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет равна _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
23.		Гарвардский степ-тест дает возможность оценить, насколько быстро _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
24.		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	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
3 семестр					
25.	Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023	Процедура тестирования для оценки гибкости:	УК -7	Текущая	1 минута

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E79A100000000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

		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; с) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа		аттестация	
26.		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	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

Сертификат:
Владелец:
Действителен:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Шебзухова Татьяна Александровна

с 19.08.2022 по 19.08.2023

		пересечении испытуемым финишной черты; с) 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			
27.		В спорте выделяют: а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. б) олимпийский, дворовый, любительский; с) любительский, профессиональный, массовый	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
28.		Спорт – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
29.		Отличительным признаком физической культуры является: а) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений; б) использование природных сил для восстановления организма; с) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
30.		Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: а) тяжелая атлетика; б) гимнастика; с) современное пятиборье; д) легкая атлетика	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
31.		Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000B0000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		а) подвижных и спортивных игр; б) прыжков в высоту; в) бега с максимальной скоростью; г) занятий легкой атлетикой			
32.		Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: а) вылет; б) спад; в) соскок; г) спрыгивание	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
33.		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	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
34.		Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии? а) максимум 3; б) максимум 8; в) максимум 6; г) максимум 9	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
35.		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	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
36.		Основа производственной физической культуры – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

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

4 семестр					
37.		Производственная физическая культура проявляется в форме: а) оптимальных методов и средств производственной физической культуры; б) рабочего утомления в течение рабочего времени; с) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях; д) эмоционального подъема на рабочем месте	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
38.		Производственная гимнастика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
39.		Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
40.		Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
41.		К функциям спорта относятся _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
42.		Работоспособность студента связана с: а) с факторами, определяющими организацию учебного процесса; б) их типологическими особенностями; с) выносливостью организма; д) видами учебно-трудовой деятельности	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
43.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7A19C00000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023	Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления: а) фаза восстановления работоспособности; б) фаза «второго дыхания»; с) фаза временного снижения работоспособности; д) все ответы верны	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		а) гибкость; б) сила; с) ловкость			
55.		Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости: а) игра в волейбол; б) прыжок с места; с) бег в медленном темпе	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
56.		Велоаэробика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
57.		Аквааэробика– это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
58.		Как аквааэробика влияет на организм человека? а) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; б) развивает выносливость и хорошее настроение; с) формирует стойкость, силу и выносливость	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
59.		Как велоаэробика влияет на организм человека? а) разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний вес; б) развивает скоростные и волевые качества человека; с) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
60.		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, 80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения; с) предельное время педалирования на	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7DABD1098000043E
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		велоэргометре с заданной мощностью; д) время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки; е) время бега на среднюю дистанцию			
6 семестр					
61.		Как оценивают уровень ОФП по следующим показателям: а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность; б) быстрота, ловкость, гибкость; в) сила, быстрота, стройность	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
62.		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	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
63.		В состоянии покоя пульс можно подсчитывать: а) за минуту; б) 45 секунд; в) 20 секунд; г) 10 сек	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
64.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E76A38806000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023	Ошибками в волейболе считаются... 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	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута

65.		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	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
66.		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	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
67.		Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
68.		Кросс – это _____	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
69.		Дополнительные средства повышения работоспособности – это...: а) тренажеры; б) компьютеры; в) учебники; г) производственная практика	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
70.		Формами производственной гимнастики являются: а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка; б) упражнения на снарядах; в) игра в настольный теннис; г) подвижные игры	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
71.	Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023	В течение рабочей смены физкультурная пауза	УК -7	Промежуточная	1 минута

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E78A500A60000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

		проводится		аттестация	
72.		Установите соответствие: 1) Гимнастика 2) Легкая атлетика 3) Лыжи 4) Спортивные игры а) спуски; б) лазание; в) бросок мяча; г) бег	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут
73.		Установите соответствие: 1. Прыжок в длину с места 2. Подтягивание на высокой перекладине 3. 6-минутный бег 4. Челночный бег а) силовые; б) скоростно-силовые; в) выносливость; г) координационные	УК -7	Промежуточная аттестация	4 минуты
74.		Установите соответствие: 1. Быстрота 2. Сила 3. Ловкость 4. Выносливость 5. Гибкость а) бег 1000м, 2000м; б) челночный бег 3х10м; в) бег 60м, 100м;	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		d) наклон вперед, стоя на скамейке; e) подтягивание из виса			
75.		Укажите правильную последовательность в разновидностях гимнастики: 1) Основная гимнастика 2) Гигиеническая гимнастика 3) Спортивная гимнастика 4) Художественная гимнастика 5) Лечебная гимнастика a) обеспечивает наравне с общим физическим воспитанием воспитание эстетическое b) способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, улучшает физическое развитие и повышает работоспособность человека c) содействуют восстановлению здоровья и трудоспособности людей d) направлена на укрепление здоровья, на общее развитие и закаливание организма и повышение работоспособности человека e) обеспечивает физическое развитие занимающихся в сочетании с достижениями высокого спортивного мастерства в выполнении сложных гимнастических упражнений	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут
76.	Сертификат: Владелец: Действителен: ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Шебзухова Татьяна Александровна с 19.08.2022 по 19.08.2023	Установите соответствие: 1. Физическое воспитание 2. Физическая подготовка 3. Физическое развитие a) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут

		индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей; б) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний; с) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными умениями			
77.		Установите соответствие: 1. Сознательность и активность 2. Наглядность 3. Доступность 4. Систематичность 5. Динамичность а) создает правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента; б) обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся; с) формирует осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями; д) заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих; е) обеспечивает регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха	УК -7	Промежуточная аттестация	6 минут

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

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена по дисциплине.

3. Критерии оценивания компетенций

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

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023