

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 05.10.2023 16:42:04
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
Заместитель директора по учебной работе
Пятигорского института (филиал) СКФУ
М.В. Мартыненко

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
Физическая культура и спорт

Специальность	<u>38.05.02 Таможенное дело</u>	
Направленность (профиль)	<u>Таможенный контроль</u>	
Год начала обучения	<u>2023</u>	
Форма обучения	очная	заочная
Реализуется в семестре	1	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C00000043E9AB8B952205E7BA5000600000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Введение

1. Назначение: Фонд оценочных средств предназначен для проверки уровня сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специальности 38.05.02 Таможенное дело направленность (профиль) Таможенный контроль.

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

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

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

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

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

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

Представитель организации-работодателя _____

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует образовательной программе по специальности 38.05.02 Таможенное дело направленность (профиль) Таможенный контроль и рекомендуется для проверки уровня сформированности компетенций.

« ____ » _____ 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 (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Не способен определить место физической культуры в общекультурной системе социума. Не владеет методами организации физкультурно-спортивной деятельности. Не способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Не в полной мере использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Помогает организовать физкультурно-спортивную деятельность. Способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Недостаточно использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Способен самостоятельно организовать физкультурно-спортивную деятельность. Раскрывает оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Проявляет творческие способности в организации физкультурно-спортивной деятельности. Использует на практике оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Создает и применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023	Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	Дан недостаточно полный и	и адаптационные ресурсы организма человека.	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана

	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	совокупность осознанных об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности и компетенций
ИД-2 _{УК-7}	В рамках планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и	В рамках профессиональной деятельности не применяет средства и методы физической культуры для восстановления	В рамках профессиональной деятельности частично применяет средства и методы физической	В рамках профессиональной деятельности применяет средства и методы физической культуры для

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 860000048E9AB8B632205E73A560060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	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 нагрузки для увеличения работоспособности. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	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 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	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 физической культурой; 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-	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 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
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ			

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E75A500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 2C0000043E9AB8B95220B76A4500060000043E
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		d) культура сексуального поведения; e) двигательная активность; f) аутогенная тренировка; g) занятия физическими упражнениями; h) личная гигиена; i) профилактика заболеваний; j) вредные привычки; k) употребление наркотиков; l) гиподинамия	
14.		Важной биологической потребностью, основой здорового образа жизни и формирования здоровья человека является: a) двигательная активность; b) профессиональная потребность; c) мотивация; d) психическое здоровье	УК -7
15.		В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья: a) физическое, нравственное, моральное; b) психосексуальное, соматическое, физическое; c) физическое, соматическое, психическое, сексуальное, нравственное	УК -7
16.		Работоспособность студента связана с: a) с факторами, определяющими организацию учебного процесса; b) их типологическими особенностями; c) выносливостью организма; d) видами учебно-трудовой деятельности	УК -7
17.		Показателями физического развития: a) наследственность, конституция, антропометрические показатели; b) росто-весовые показатели; c) телосложение, развитие физических качеств, состояние здоровья; d) физическая подготовленность	УК -7
18.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы: a) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 2C0000043E9AB8B952206E7BA300060000043E
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

26.		Физическое совершенство – это: а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность; б) гармоничное телосложение; с) высшая степень подготовленности – спортивная форма; д) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями	УК -7
27.		Основным средством физического воспитания являются: а) физические упражнения; б) оздоровительные силы природы; с) гигиенические факторы; д) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи	УК -7
28.		Пульс в покое здорового человека равен: а) 60-70 удар/мин; б) 40-60 удар/мин; с) 80-100 удар/мин; д) 100-120 удар/мин	УК -7
29.		Аэробные возможности организма повышаются при занятиях: а) ходьбой; б) бегом; с) плаванием; д) велоспортом; е) лыжами; ф) греблей; г) атлетической гимнастикой; h) спортивными единоборствами; і) спортивной гимнастикой; ј) художественной гимнастикой; к) акробатикой	УК -7
30.		В норме в покое у здорового человека артериальное давление составляет _____ мм рт. ст.	УК -7
31.		Тренировочный эффект наступает при _____ удар/мин	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

32.		Максимально допустимая ЧСС для лиц студенческого возраста составляет _____ удар/мин	УК -7
33.		Наиболее оптимальное время суток для занятий физическими упражнениями с _____ и с _____	УК -7
34.		Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется _____	УК -7
35.		Физическими упражнениями принято называть _____	УК -7
36.		Практические методы спортивной тренировки: а) равномерный; б) повторный, интервальный; в) круговой; г) соревновательный; д) теоретический; е) практический; ж) игровой; з) строго регламентированного упражнения	УК -7
37.		При планировании и проведении самостоятельных занятий в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует _____	УК -7
38.		Укажите 4 группы упражнений, которые должны быть включены в структуру комплекса утренней гигиенической гимнастики: а) для мышц туловища; б) для мышц верхних и нижних конечностей; в) бег на месте; г) прыжки в длину с разбега; д) ходьба; е) ускорение на короткие дистанции	УК -7
39.		Знания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики помогают составить: а) план спортивных мероприятий; б) комплекс производственной гимнастики; в) комплекс лечебной физкультуры;	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B95220BE7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		d) программу развития физических качеств	
40.		Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным: а) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях; б) метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений; в) метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа; г) метод переменного непрерывного упражнения	УК -7
41.		Методами определения физической работоспособности являются _____ и _____ методы	УК -7
42.		Тесты для определения физической работоспособности: а) стандартный; б) степ-тест рwсl 70; в) волнообразных воздействий; г) ограничительный; д) велоэргометрический	УК -7
43.		Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности: а) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами; б) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту; в) величина максимального потребления кислорода; г) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки	УК -7
44.		Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности: а) правила личной гигиены; б) психотерапия; в) соблюдение рационального распорядка дня; г) биологически активные добавки; д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта; е) занятия физическими упражнениями	УК -7
45.	Сертификат: Владелец:	Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		являются: а) питание; б) воздействие ионизированным воздухом; с) биологически активные добавки; д) бани	
46.		Физические упражнения – это _____	УК -7
47.		Какие физические упражнения наиболее эффективны для повышения умственной и профилактики переутомления: а) упражнения на внимание; б) простые и легкие упражнения различной направленности; с) быстрая и длительная ходьба на свежем воздухе; д) упражнения для развития мышц спины	УК -7
48.		_____ – это совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания	УК -7
49.		Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся: а) принцип системного чередования нагрузок и отдыха; б) принцип доступности и индивидуализации; с) принцип последовательности	УК -7
50.		Физические упражнения направлены на развитие _____	УК -7
51.		Методы физического воспитания – это _____	УК -7
52.		Соревновательный метод – это _____	УК -7
53.		Методы строго регламентированного упражнения характеризуются _____	УК -7
54.		К гигиеническим факторам относятся _____	УК -7
55.		Естественные силы природы _____ являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека	УК -7
56.		Укажите правильную последовательность в позвоночном столбе организма человека: а) шейный; б) копчиковый; в) поясничный; г) грудной	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7DA30006000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		с) шейный; d) грудной; f) крестцовый	
57.		Установите последовательность основных действий физической культуры в древнем мире: а) охота и рыбалка; б) бег и охота; с) метание копья и кулачный бой; d) езда на колесницах и гладиаторские бои	УК -7
58.		Укажите правильную последовательность в хронологии событий зимних олимпийских игр: а) Пхенчхан, Южная Корея; б) Сочи, Россия; с) Ванкувер, Канада; d) Пекин, Китай	УК -7
59.		Укажите правильную последовательность в хронологии событий летних олимпийских игр: а) Токио, Япония б) Лондон, Великобритания с) Пекин, Китай d) Рио-де-Жанейро, Бразилия	УК -7
60.		Укажите правильную последовательность в образовании двигательных навыков: а) этап углубленного разучивания б) этап начального разучивания двигательного действия с) закрепление и совершенствование двигательного действия, автоматизация движений	УК -7
61.		Укажите правильную последовательность в дидактических принципах обучения: 1) Систематичность и последовательность при обучении 2) Принцип сознательности и активности 3) Принцип прочности знаний и навыков 4) Принцип доступности 5) Принцип наглядности а) учебный материал преподносится в определенной последовательности и объеме; б) процесс обучения строится на понимании и сознательном усвоении учебного материала; с) повторение, совершенствование и выполнение пройденного материала; d) учебный материал должен быть доступным для усвоения;	УК -7

Сертификат:
Владелец:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
2C0000043E9AB8B952205E7BA500060090043E
Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		е) непосредственный показ и объяснение упражнения	
62.		Укажите правильную последовательность в распределении упражнений: 1) Аэробные упражнения 2) Анаэробные упражнения а) бег 200 м, Бег 100 м б) кроссовый бег, Бег 3000 м	УК -7
63.		Укажите правильную последовательность в определении методов физической культуры 1) Фронтальный 2) Поточный 3) Групповой 4) Посменный 5) Посменный а) один студент выполняет упражнение, остальные наблюдают б) упражнения выполняются по группам одновременно по заданию преподавателя; с) упражнения выполняются по очереди, непрерывным потоком; д) упражнения выполняются посменно (по очереди), сначала одна смена, потом другая; е) упражнения выполняются одновременно всеми студентами	УК -7
64.		Установите соответствие: 1. Физические упражнения 2. Гигиенические факторы 3. Естественные силы природы а) чистота тела, мест занятий, воздуха, спортивного костюма, соблюдение режима сна, режима питания, режима труда и отдыха; б) элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития; с) солнечные лучи, воздух, вода, другая окружающая среда	УК -7
65.		Напишите формулу пробы Руфье для вычисления работоспособности	УК -7
66.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600000043E	Как определяется проба Штанге	УК -7
67.	Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	Как определяется проба Генче	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

68.		Напишите формулу индекса функциональных изменений (ИФИ) для вычисления адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы	УК -7
69.		Установите соответствие: 1. Темпинг-тест 2. Проба Яроцкого 3. Проба Ромберга а) вращательные пробы б) стойки с различными положениями ног с) максимальная частота движений кисти	УК -7
70.		Установите соответствие: 1. Физическое воспитание 2. Спорт 3. Физическая рекреация 4. Двигательная реабилитация а) развитие физических качеств и двигательных навыков; б) физическое совершенствование, достижение результата; с) восстановление работоспособности организма; д) поддержание и восстановление физических и духовных сил, профилактика утомления	УК -7
71.		При выполнении самостоятельных упражнений по развитию физических качеств студентом 20 лет был выполнен комплекс упражнений, по истечении которого пульс был равен 190 ударов в минуту	УК -7
72.		У студентки при антропометрическом исследовании получены следующие данные: масса тела (70 кг), длина тела (161 см), ЖИ (45мл/кг), СИ (42). Какие средства коррекции физического развития целесообразно применить в первую очередь?	УК -7
73.		У студента при антропометрическом обследовании было выявлено: длина тела 163 см, масса тела 48 кг, обхват грудной клетки в паузе 75 см. Определите крепость телосложения	УК -7
74.		При антропометрическом обследовании юноши 14 лет получены следующие результаты: индекс Пирке (85%), ЖЕЛ (3150 мл), становая тяга (125 кг), ИМТ (23,7кг/м ²). Какой вид спорта может быть рекомендован занимающемуся?	УК -7
75.		Выберите правильную последовательность факторов, от которых зависит здоровье человека:	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000460000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		а) деятельность учреждений здравоохранения; б) наследственности; с) состояние окружающей среды; д) условия и образ жизни	
76.		Понятие о социально биологических основах физической культуры	УК -7
77.		Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития	УК -7
78.		Основные анатомо-морфологические понятия	УК -7
79.		Общее представление о строении тела человека	УК -7
80.		Понятие об органах тела человека	УК -7
81.		Строение и функции опорно-двигательного аппарата	УК -7
82.		Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге	УК -7
83.		Физиологическая характеристика утомления и восстановления	УК -7
84.		Здоровье человека как жизненная ценность	УК -7
85.		Влияние окружающей среды на здоровье	УК -7
86.		Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности студента	УК -7
87.		Режим труда и отдыха	УК -7
88.		Организация сна	УК -7
89.		Организация режима питания	УК -7
90.		Организация двигательной активности	УК -7
91.		Личная гигиена и закаливание	УК -7
92.		Гигиенические основы закаливания	УК -7
93.		Профилактика вредных привычек	УК -7
94.		Культура межличностных отношений	УК -7
95.		Психофизическая регуляция организма	УК -7
96.		Культура сексуального поведения	УК -7
97.		Критерии эффективности использования здорового образа жизни	УК -7
98.		Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни	УК -7
99.		Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни	УК -7
100.		Цели и задачи спортивной тренировки	УК -7
101.		Характеристика зон мощности (по выбору)	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

102.		Характеристика развития качества выносливости	УК -7
103.		Ученые, впервые выявившие и обосновавшие зоны мощности выполняемых физических нагрузок	УК -7
104.		Виды планирования тренировочного процесса	УК -7
105.		Раскрыть построение одного тренировочного занятия, построение одного тренировочного дня (по выбору)	УК -7
106.		Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	УК -7
107.		Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости	УК -7
108.		Врачебный и педагогический контроль	УК -7
109.		Самоконтроль, его основные методы, показатели	УК -7
110.		Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия)	УК -7
111.		Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки	УК -7
112.		Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	УК -7
113.		Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию	УК -7
114.		Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании	УК -7
115.		Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости	УК -7
116.		Тесты для оценки подвижности в суставах	УК -7
117.		Понятие работоспособности.	УК -7
118.		Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения	УК -7
119.		Изменение работоспособности в течение рабочего дня	УК -7
120.		Изменение работоспособности в течение учебной недели	УК -7
121.		Изменение работоспособности по семестрам и за учебный год	УК -7
122.		Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека	УК -7
123.		«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов	УК -7
124.		Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря	УК -7
125.		Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период	УК -7
126.		Спортивный спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности	УК -7
127.		Массовый спорт – его цели и задачи	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

128.		Профессиональный спорт	УК -7
129.		Отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями	УК -7
130.		Единая спортивная классификация	УК -7
131.		Национальные виды спорта	УК -7
132.		Спорт в высшем учебном заведении	УК -7
133.		Международные студенческие спортивные соревнования	УК -7
134.		Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или систем физических упражнений	УК -7
135.		Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения	УК -7
136.		Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений	УК -7
137.		Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха	УК -7
138.		Развитие физических качеств в избранном виде спорта	УК -7
139.		Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Элективные (дисциплины) модули по физической культуре и спорту»	УК -7
140.		Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении	УК -7
141.		Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.	УК -7
142.		Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межевззовские, международные	УК -7
143.		Общественные студенческие спортивные организации и объединения	УК -7
144.		Особенности организации учебных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы	УК -7
145.		Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

2. Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на положениях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для студентов, обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования магистратуры, для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата заочной и очно-заочной формы обучения.

3. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если в результате изучения дисциплины теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий. Требования учебной программы выполнены в полном объеме, прослеживается сформированность компетенций на высоком уровне.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если в результате изучения дисциплины теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос. Требования учебной программы выполнены в полном объеме, прослеживается сформированность компетенций на среднем уровне.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если в результате изучения дисциплины теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала. Большая часть требований учебной программы выполнена, прослеживается сформированность компетенций на минимальном уровне.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному. Требования учебной программы практически не выполнены, минимальный уровень формирования компетенций не достигнут.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB5B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шабурова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если ответы вопросы и тесты по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответах, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр. **Оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если он не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на более, чем 70% тестов по темам дисциплины.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023