

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 10.06.2024 12:18:41

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a120e936

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР Пятигорского
института (филиал) СКФУ

_____ Н.В. Данченко

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по
дисциплине

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-
технологических машин и комплексов

Направленность (профиль)

Автомобильный сервис

Год начала обучения

2024

Форма обучения

заочная

Реализуется в 1 семестре

1

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) «Физическая культура и спорт».

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

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Представитель организации-работодателя _____

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

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

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

«_____» _____ 2024 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

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

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенции(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворит ельно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворител ьно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: УК-7</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-1 выбирает здоровьесбер егающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессионал ьной деятельности с учетом физиологичес ких особенностей организма и условий жизнедеятель ности	Не способен определить место физической культуры в общекультурной системе социума. Не владеет методами организации физкультурно- спортивной деятельности. Не способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Не в полной мере использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Помогает организовать физкультурно- спортивную деятельность. Способен раскрыть оздоровительны й эффект физических упражнений на организм человека. Недостаточно использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные , двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый	Определяет место физической культуры в общекультурн ой системе социума. Способен самостоятель но организовать физкультурно -спортивную деятельность. Раскрывает оздоровитель ный эффект физических упражнений на организм человека. Применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональ ные, двигательные возможности и адаптационны е ресурсы организма человека. Дан полный,	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Проявляет творческие способности в организации физкультурно- спортивной деятельности. Использует на практике оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Создает и применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных

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

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

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

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

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

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

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Вид контроля, аттестации	Время на выполнение задания
1.		Физическая культура – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
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	Текущая аттестация	1 минута
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	Текущая аттестация	1 минута
4.		Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является: а) увеличение объема мышц; б) быстрый рост абсолютной силы;	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		с) укрепление опорно-двигательного аппарата			
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	Текущая аттестация	1 минута
6.		Сущность разминки перед выполнением основной физической нагрузки заключается: а) в повышении подвижности вегетативных органов и систем человека и возбудимости нервных процессов; б) в предварительной мышечной работе, которая способствует ускорению физико-химических процессов обмена веществ в самой скелетной мускулатуре, что отражается на повышении внутренней температуры, облегчающей химические реакции; с) в умении проводить релаксационные мероприятия	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
7.		Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы исследуются показатели: а) ЧСС, АД, ударный и минутный объем крови, скорость кровотока; б) ЖЕЛ, ДЖЕЛ; с) весоростовой индекс, индекс жировой массы;	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		d) динамометрии; е) данные функциональных проб, инструментальных исследований; f) ЭКГ, реография			
8.		Оценка физического состояния человека, это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
9.		Экспресс-оценка функционального состояния используется для _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
10.		По результатам Гарвардского степ-теста оценивается: а) уровень физического состояния; б) функция внешнего дыхания; с) физическая работоспособность; d) показатель пульсоксиметрии	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
11.		Метод определения силы мышц кисти называется _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
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; d) с помощью Гарвардского степ-теста	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
13.		К основным составляющим ЗОЖ относят: а) режим труда и отдыха; б) полноценный сон; с) режим питания; d) культура сексуального поведения; е) двигательная активность; f) аутогенная тренировка;	УК -7	Текущая аттестация	2 минуты

		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	Текущая аттестация	1 минута
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	Текущая аттестация	1 минута
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	Текущая аттестация	1 минута
17.		Показателями физического развития: a) наследственность, конституция, антропометрические показатели; b) росто-весовые показатели; c) телосложение, развитие физических качеств, состояние здоровья;	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		d) физическая подготовленность			
18.		Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы: а) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда; б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде; с) все вместе	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
19.		Одним из составляющих здорового образа жизни является: а) режим труда и отдыха; б) вредные привычки; с) употребление наркотиков; д) гиподинамия	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
20.		ЗОЖ – это...: а) здоровые органы желудка; б) здоровый образ жизни; с) здоровый организм женщины	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
21.		Условием хорошего здоровья является...: а) лечение болезней; б) наследственность; с) профилактика и диагностика болезней	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
22.		Физическая культура в основе имеет целесообразную двигательную деятельность в форме _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
23.		Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется _____			
24.		К специфическим функциям физической культуры относятся: а) эмоционально-зрелищная; б) соревновательная; с) познавательная; d) досуга	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
25.		К функциям спорта относятся: а) социализирующая; б) регламентирующая; с) подготовительная; d) допинговая	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
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; d) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
27.		Основным средством физического воспитания являются: а) физические упражнения; d) оздоровительные силы природы; с) гигиенические факторы; d) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
28.		Пульс в покое здорового человека равен: а) 60-70 удар/мин;	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		b) 40-60 удар/мин; c) 80-100 удар/мин; d) 100-120 удар/мин			
29.		Аэробные возможности организма повышаются при занятиях: a) ходьбой; b) бегом; c) плаванием; d) велоспортом; e) лыжами; f) греблей; g) атлетической гимнастикой; h) спортивными единоборствами; i) спортивной гимнастикой; j) художественной гимнастикой; k) акробатикой	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
30.		В норме в покое у здорового человека артериальное давление составляет _____ мм рт. ст	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
31.		Тренировочный эффект наступает при _____удар/мин	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
32.		Максимально допустимая ЧСС для лиц студенческого возраста составляет _____удар/мин	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
33.		Наиболее оптимальное время суток для занятий физическими упражнениями с _____ и с _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
34.		Процесс, направленный на воспитание	УК -7	Текущая	1 минута

		двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется _____		аттестация	
35.		Физическими упражнениями принято называть _____	УК -7	Текущая аттестация	2 минуты
36.		Практические методы спортивной тренировки: а) равномерный; б) повторный, интервальный; с) круговой; d) соревновательный; е) теоретический; f) практический; g) игровой; h) строго регламентированного упражнения	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
37.		При планировании и проведении самостоятельных занятий в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
38.		Укажите 4 группы упражнений, которые должны быть включены в структуру комплекса утренней гигиенической гимнастики: а) для мышц туловища; b) для мышц верхних и нижних конечностей; с) бег на месте; d) прыжки в длину с разбега; е) ходьба; f) ускорение на короткие дистанции	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
39.		Знания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики помогают составить: а) план спортивных мероприятий;	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		b) комплекс производственной гимнастики; c) комплекс лечебной физкультуры; d) программу развития физических качеств			
40.		Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным: a) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях; b) метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений; c) метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа; d) метод переменного непрерывного упражнения	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
41.		Методами определения физической работоспособности являются _____ и _____ методы	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
42.		Тесты для определения физической работоспособности: a) стандартный; b) степ-тест rwc170; c) волнообразных воздействий; d) ограничительный; e) велоэргометрический	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
43.		Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности: a) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами; b) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту; c) величина максимального потребления	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		кислорода; d) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки			
44.		Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности: a) правила личной гигиены; b) психотерапия; c) соблюдение рационального распорядка дня; d) биологически активные добавки; e) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта; f) занятия физическими упражнениями	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
45.		Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются: a) питание; b) воздействие ионизированным воздухом; c) биологически активные добавки; d) бани	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
46.		Физические упражнения – это _____	УК -7	Текущая аттестация	2 минуты
47.		Какие физические упражнения наиболее эффективны для повышения умственной и профилактики переутомления: a) упражнения на внимание; b) простые и легкие упражнения различной направленности;	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		с) быстрая и длительная ходьба на свежем воздухе; d) упражнения для развития мышц спины			
48.		_____ – это совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
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	Текущая аттестация	1 минута
50.		Физические упражнения направлены на развитие _____	УК -7	Текущая аттестация	2 минуты
51.		Методы физического воспитания – это _____	УК -7	Текущая аттестация	2 минуты
52.		Соревновательный метод – это _____	УК -7	Текущая аттестация	2 минуты
53.		Методы строго регламентированного упражнения характеризуются _____	УК -7	Текущая аттестация	2 минуты
54.		К гигиеническим факторам относятся _____	УК -7	Текущая аттестация	2 минуты
55.		Естественные силы природы _____ являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека	УК -7	Текущая аттестация	2 минуты
56.		Укажите правильную последовательность в позвоночном столбе организма человека: а) поясничный;	УК -7	Промежуточная аттестация	3 минуты

		b) копчиковый; c) шейный; d) грудной; f) крестцовый			
57.		Установите последовательность основных действий физической культуры в древнем мире: a) охота и рыбалка; b) бег и охота; c) метание копья и кулачный бой; d) езда на колесницах и гладиаторские бои	УК -7	Промежуточная аттестация	3 минуты
58.		Укажите правильную последовательность в хронологии событий зимних олимпийских игр: a) Пхенчхан, Южная Корея; b) Сочи, Россия; c) Ванкувер, Канада; d) Пекин, Китай	УК -7	Промежуточная аттестация	3 минуты
59.		Укажите правильную последовательность в хронологии событий летних олимпийских игр: a) Токио, Япония b) Лондон, Великобритания c) Пекин, Китай d) Рио-де-Жанейро, Бразилия	УК -7	Промежуточная аттестация	3 минуты
60.		Укажите правильную последовательность в образовании двигательных навыков: a) этап углубленного разучивания b) этап начального разучивания двигательного действия c) закрепление и совершенствование двигательного действия, автоматизация движений	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
61.		Укажите правильную последовательность в дидактических принципах обучения:	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут

		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; в) повторение, совершенствование и выполнение пройденного материала; г) учебный материал должен быть доступным для усвоения; д) 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	Промежуточная аттестация	5 минут
63.		Укажите правильную последовательность в определении методов физической культуры 1) Фронтальный 2) Поточный 3) Групповой 4) Посменный 5) Посменный	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут

		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			
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	Промежуточная аттестация	5 минут
65.		Напишите формулу пробы Руфье для вычисления работоспособности	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут
66.		Как определяется проба Штанге	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
67.		Как определяется проба Генче	УК -7	Промежуточная	1 минута

				аттестация	
68.		Напишите формулу индекса функциональных изменений (ИФИ) для вычисления адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут
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	Промежуточная аттестация	5 минут
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	Промежуточная аттестация	5 минут
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	Промежуточная аттестация	10 минут

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	Промежуточная аттестация	10 минут
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	Промежуточная аттестация	10 минут
74.		При антропометрическом обследовании юноши 14 лет получены следующие результаты: индекс Пирке (85%), ЖЕЛ (3150 мл), становая тяга (125 кг), ИМТ (23,7кг/м2). Какой вид спорта может быть рекомендован занимающемуся?	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут
75.		Выберите правильную последовательность факторов, от которых зависит здоровье человека: а) деятельность учреждений здравоохранения; б) наследственности; с) состояние окружающей среды; d) условия и образ жизни	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена по дисциплине.

3. Критерии оценивания компетенций

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

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

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

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

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

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