

«СЕРВЕР»

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Н.В. Данченко

Физическая культура и спорт

1

1

Введение

1. Назначение: Фонд оценочных средств предназначен для проверки уровня сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн направленность (профиль) Графический дизайн.
2. Фонд оценочных средств является приложением к программе дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт».
3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Гзирьян Рубен Вячеславович.
4. Проведена экспертиза ФОС.
Члены экспертной группы:
Председатель: Гзирьян Р.В., и.о. зав. кафедрой физической культуры;
Члены комиссии: Ярошенко Е.В., доцент кафедры физической культуры;
Ващенко О.Е., ст. преподаватель кафедры физической культуры.
Представитель организации-работодателя _____

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует образовательной программе по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн направленность (профиль) Графический дизайн и рекомендуется для проверки уровня сформированности компетенций.

«_____» _____ 2024 г.

5. Срок действия ФОС 1 учебный год.

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:</i> 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. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Помогает организовать физкультурно-спортивную деятельность. Способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Недостаточно использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. Дан недостаточно полный и	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Способен самостоятельно организовать физкультурно-спортивную деятельность. Раскрывает оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Проявляет творческие способности в организации физкультурно-спортивной деятельности. Использует на практике оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Создает и применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана

	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 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 ук-7 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 может применять средства и методы	В рамках профессиональной деятельности применяет средства и методы физической культуры для

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; 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-	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
---	---	---	---	--

		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 компетенции	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	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-3 ук-7 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	Может применять методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль и анализирует	Применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Полноценно проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты состояния своего

	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
--	---	---	---	---

		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.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
		1 семестр	
1.		Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, а именно: а) шейный и поясничный кифозы; грудной и крестцово-копчиковый лордозы; б) шейный и крестцово-копчиковый кифозы; грудной и поясничный лордозы; с) шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцово-копчиковый кифозы	УК -7
2.		_____ – это состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности	УК -7
3.		_____ – это кислородное голодание	УК -7
4.		_____ – это привычное положение тела непринужденно стоящего человека	УК -7
5.		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
6.		Аэробные возможности организма повышаются при занятиях: а) атлетической гимнастикой; б) бегом; с) спортивными единоборствами; д) велоспортом; е) лыжами; ф) греблей; г) художественной гимнастикой; h) плаванием; і) спортивной гимнастикой; ј) ходьбой	УК -7
7.		Тренировочный эффект наступает при _____ удар/мин: а) 110-120;	УК -7

		b) 100-110; c) 80-100; d) 130-140	
8.		Методы оценки физического развития человека: a) антропометрического взаимосочетания; b) физических стандартов; c) индексов; d) взаимосовмещений; e) антропометрических стандартов; f) корреляций	УК -7
9.		Физическую культуру личности определяют: a) физическая подготовленность, функциональные возможности организма; b) духовные и материальные ценности физической культуры; c) физическое самосовершенствование; d) физическая подготовленность, физическое совершенство	УК -7
10.		Физическая культура в основе имеет целесообразную двигательную деятельность в форме: a) физических упражнений; b) контрольных тестов; c) соревнований; d) теоретических сведений	УК -7
11.		Гомеостаз – это... a) качество занятий физическими упражнениями; b) застойные явления в системе кровообращения; c) отсутствие роста спортивных результатов; d) поддержание постоянства внутренней среды организма	УК -7
12.		_____– это индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни	УК -7
13.		_____– это единая, целостная, сложно устроенная саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей	УК -7
14.		Форма двигательных стереотипов, выработанных по механизму условного рефлекса соответствующими упражнениями, называется _____	УК -7

15.		Сложный комплекс связанных друг с другом реакций расщепления (диссимиляция) и синтеза (ассимиляция) органических веществ составляет _____	УК -7
16.		Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза – _____, которые выделяются в кровь при работе на выносливость	УК -7
17.		Различают два вида выносливости: а) психическую и физическую; б) общую и специальную; с) силовую и скоростную; д) специальную и психическую	УК -7
18.		Ловкость – это... а) способность быстро принимать решения; б) сочетание гибкости и силы; с) способность человека быстро принимать решения в сложных ситуациях; д) способность человека быстро, точно, целесообразно решать двигательные задачи	УК -7
19.		Тренировка в циклических видах физических упражнений преимущественно направлена на развитие: а) быстроты движений; б) скорости; с) выносливости; д) гибкости	УК -7
20.		Физиологическая классификация спортивных упражнений: а) циклические; б) переменные; с) ациклические; д) реабилитационные	УК -7
21.		В циклических видах спортивные дистанции делятся по различным зонам мощности: а) максимальной; б) субмаксимальной; с) большой; д) средней; е) слабой;	УК -7

		f) умеренной	
22.		Причинами перетренированности являются: a) неправильная организация тренировочного процесса; b) резкая смена климатических условий; c) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок; d) нерациональное питание; e) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание	УК -7
23.		По результатам гарвардского степ-теста оценивается... a) функциональное состояние; b) функция внешнего дыхания; c) физическая работоспособность; d) показатель пульсоксиметрии.	УК -7
24.		С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке? a) при помощи пробы Штанге b) с помощью пробы Генчи c) с помощью Гарвардского степ-теста d) с помощью теста Руфье	УК -7
25.		Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется: a) техникой физического упражнения; b) двигательным навыком; c) двигательным умением; d) двигательным «стереотипом»	УК -7
26.		Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется: a) учебным процессом; b) физической подготовкой; c) физическим развитием	УК -7
27.		Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности	УК -7

		являются: а) питание; б) воздействие ионизированным воздухом; с) биологически активные добавки; д) бани	
28.		К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся: а) паровая и суховоздушная бани; б) солнечные ванны; с) смена нательного белья; д) дискотека	УК -7
29.		К методам психической саморегуляции относятся: а) нервно-мышечная релаксация; б) аутогенная тренировка; с) пассивное и активное расслабление; д) малоактивный отдых; е) пассивный отдых; ф) идеомоторная тренировка; г) сенсорная репродукция образов	УК -7
30.		Физическими упражнениями принято называть: а) многократное повторение двигательных действий; б) движения, способствующие повышению работоспособности; с) определенным образом организованные двигательные действия; д) комплекс гимнастических упражнений	УК -7
31.		Методы тренировки на учебно-тренировочном занятии: а) равномерный; б) повторный, интервальный; с) круговой; д) соревновательный; е) теоретический; ф) практический; г) игровой	УК -7

32.		При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует: a) повышать; b) снижать; c) оставить на старом уровне; d) прекратить	УК -7
33.		Какова польза от занятий циклическими видами? a) повышают силовые способности b) увеличивают количество жировой ткани c) улучшают потребление организмом кислорода; d) увеличивают эффективность работы сердца	УК -7
34.		Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта a) не менее 30 минут b) более 5 часов c) не более 10 минут d) не более 30 минут	УК -7
35.		К методам физического воспитания относятся: a) регламентированного упражнения; b) специальной подготовки; c) соревновательный; d) общефизической подготовки; e) игровой; f) воспитания физических качеств; g) воспитания психических свойств личности	УК -7
36.		Гипогликемический шок развивается при _____	УК -7
37.		Ортостатический коллапс возникает в случае: a) длительной мышечной деятельности; b) недостаточной физической подготовленности; c) выполнение физической работы максимальной мощности; d) длительного стояния в неподвижной позе	УК -7
38.		Состояние «мертвой точки» возникает при:	УК -7

		а) длительной монотонной работы низкой интенсивности; б) выполнении сложно координационных упражнений; в) длительном выполнении физической работы максимальной мощности; г) резком прекращении напряженной физической работы	
39.		Состояние организма, при котором нагрузка оказывает на организм истощающее воздействие, в связи с чем происходит износ органов, систем или организма в целом, называется _____	УК -7
40.		Укажите объективные факторы перенапряжения психофизического состояния: а) возраст, пол; б) состояние здоровья; в) мотивация учения; г) величина учебной нагрузки; д) нервно-психическая устойчивость	УК -7
41.		Укажите субъективные факторы перенапряжения психофизического состояния: а) способность адаптироваться к новым условиям; б) продолжительность отдыха; в) состояние здоровья; г) личностные качества; д) психофизические возможности	УК -7
42.		В процессе интенсивной умственной работы в центральной нервной системе происходят процессы: а) сглаживаются реакции на раздражители; б) увеличивается продуктивность умственного труда; в) повышается устойчивость внимания; г) сильному напряжению подвергаются системы запоминания и сосредоточения внимания	УК -7
43.		В процессе умственной работы показатели энергозатрат значительно выше при: а) чтении «про себя» сидя; б) слушании лекции сидя	УК -7
44.		В процессе интенсивной умственной деятельности в сердечно-сосудистой системе происходит: а) увеличения кровенаполнения сосудов мозга; б) сужение периферических сосудов конечностей и расширение сосудов внутренних органов; в) расширение периферических сосудов конечностей и сужение сосудов внутренних органов; г) уменьшение кровенаполнения сосудов мозга	УК -7

45.		Укажите факторы, влияющие на состояние работоспособности: a) объективные; b) психологические; c) экзогенные; d) субъективные; e) эндогенные	УК -7
46.		Установите соответствие 1. Олимпиада 2. ВЮИ 3. ГТО a) 1980 b) 1998 c) 1934	УК -7
47.		Установите соответствие 1. Покровский Е.А. 2. Сеченов И.М. 3. Лесгафт П.Ф. a) Врач b) Физиолог c) Основоположник отечественной системы физического воспитания	УК -7
48.		Установите соответствие 1. Гимнастика 2. Легкая атлетика 3. Лыжи 4. Спортивные игры a) Лазание b) Бег c) Спуски d) Бросок мяча	УК -7
49.		Установите соответствие 1. Прыжок в длину с места	УК -7

		2. Подтягивание на высокой перекладине 3. 6-минутный бег 4. Челночный бег а) Скоростно-силовые б) Силовые с) Выносливость д) Координационные	
50.		Установите соответствие 1. Спортивные игры 2. Плавание 3. Легкая атлетика а) Баскетбол б) Баттерфляй с) Бег	УК -7
51.		Установите соответствие 1. Физическое воспитание 2. Физическая подготовка 3. Физическое развитие а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными умениями с) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей	УК -7
52.		Установите соответствие 1. Болезнь 2. Здоровье а) Патологическое состояние организма б) Степень физического, психического и социального благополучия	УК -7
53.		Установите соответствие 1. Физическое здоровье	УК -7

		2. Психическое здоровье 3. Социальное здоровье а) Отсутствие болезни как таковой б) Состояние, при котором человек доволен собой, правильно относится к другим и способен противостоять жизненным неурядицам с) Мера социальной активности и, прежде всего, трудоспособности, форма активного, деятельного отношения к миру	
54.		Установите соответствие 1. Циклические виды спорта 2. Ациклические виды спорта а) Бег б) Художественная гимнастика	УК -7
55.		Установите соответствие 1. Акселерация 2. Ретардация а) Удлинение репродуктивного периода у женщин и у мужчин б) Задержка психического развития	УК -7
56.		Установите соответствие 1. Гипокинезия 2. Гиподинамия а) Недостаточная двигательная активность б) Атрофические изменения в мышцах	УК -7
57.		Установите соответствие 1. Лордоз 2. Кифоз а) Поясничный б) Грудной	УК -7
58.		Установите соответствие 1. Организм 2. Физическая система 3. Функциональная система	УК -7

		4. Система а) Биологическая система любого живого существа б) Закрепленная регулирующая система органов и тканей, взаимодействующих друг с другом с) Взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем д) Комплекс взаимосвязанных, но в тоже время самостоятельных процессов, объединяемых выполнением определенной функции	
59.		Установите соответствие 1. Функция организма 2. Резистентность 3. Реактивность а) Деятельность, направленная на сохранение целостности и свойств системы б) Устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализующаяся на основе принципа гомеостаза с) Способность живой системы отвечать (реагировать) изменениями обмена веществ и функциями на раздражители внешней или внутренней среды	УК -7
60.		Установите соответствие 1. Трубчатые кости 2. Губчатые кости 3. Плоские кости 4. Смешанные кости а) Кости верхних конечностей б) Ребра с) Кости черепа д) Основание черепа	УК -7
61.		Установите соответствие 1. Сознательность и активность 2. Наглядность 3. Доступность 4 Систематичность 5. Динамичность а) Формирует осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими	УК -7

		упражнениями б) Создает правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента с) Обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся д) Обеспечивает регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха е) Заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих	
62.		Установите соответствие 1. Объективные показатели работоспособности 2. Субъективные показатели работоспособности а) Самочувствие б) Рост	УК -7
63.		Установите соответствие 1. Быстрота 2. Сила 3. Ловкость 4. Выносливость 5. Гибкость а) Бег 60м, 100м б) Подтягивание из виса с) Жонглирование мячами д) Бег 1000м, 2000м е) Наклон вперед, стоя на скамейке	УК -7
64.		Установите соответствие 1. Эритроциты 2. Лейкоциты 3. Тромбоциты а) Красные кровяные тельца б) Белые кровяные тельца с) Кровяные пластины	УК -7
65.		Установите соответствие 1. Проба Руфье	УК -7

		2. Проба Штанге 3. Индекс функциональных изменений (ИФИ) а) Работоспособность б) Развитие функционального состояния дыхательной системы с) Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы	
66.		Установите соответствие 1. Темпинг-тест 2. Проба Яроцкого 3. Проба Ромберга а) Максимальная частота движений кисти б) Вращательные пробы с) Стойки с различными положениями ног	УК -7
67.		Умственная усталость – это: а) объективное состояние организма; б) субъективные ощущения человека	УК -7
68.		Биологические ритмы человека – это: а) регулярное, периодическое повторение во времени процессов или состояний в организме человека; б) повторение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; с) чередование труда и отдыха; д) повторяющиеся движения в беге, ходьбе, плавании	УК -7
69.		Какие внешние признаки значительной степени утомления соответствуют функции внимания: а) ослабленное, отсутствует реакция на новые раздражители; б) редкие отвлечения; с) рассеянное, частые отвлечения	УК -7
70.		Какие внешние признаки резкой степени утомления соответствуют функции движения: а) суетливые движения рук и пальцев; б) точные движения; с) неуверенные, замедленные движения	УК -7
71.		Резкая выраженная степень переутомления характеризуется признаками: а) заметно выраженное снижение дееспособности, временами неустойчивость настроения,	УК -7

		постоянные трудности с засыпанием(просыпанием), частое ощущение тяжести в голове; б) мало выраженное, снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе, трудно засыпать и просыпаться, временами ощущение тяжести в голове; с) угнетение, резкая раздражительность, резкое выраженное снижение дееспособности, бессонница, частые головные боли, потеря аппетита	
72.		Гибкость – это способность человека выполнять: а) движения с максимальной скоростью; б) движения с максимальным усилением; с) сложно-координационные движения; д) движения с большой амплитудой	УК -7
73.		Виды гибкости: а) статистическая; б) динамическая; с) скоростная; д) активная; е) пассивная; ф) амплитудная; г) статическая	УК -7
74.		В чем значимость гибкости для спортсмена: а) способствует более экономичному выполнению упражнений; б) способствует ускорению восстановительных процессов в организме; с) способствует уменьшению травматизма; д) способствует увеличению двигательных навыков; е) способствует более интенсивному выполнению упражнений	УК -7
75.		Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости: а) смежные; б) маховые; с) простые; д) скоростные; е) комплексные; ф) пружинистые	УК -7

76.		Какие из перечисленных факторов влияют на проявление степени гибкости человека: а) температура окружающей среды; б) половая принадлежность; с) ритм движений; д) конституция; е) спортивная специализация; ф) предварительная разминка	УК -7
77.		Задачам комплекса утренней гигиенической гимнастики являются: а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности; б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека; с) развить и совершенствовать работу; д) полноценно включить организм в предстоящую работу; е) развить и совершенствовать выносливость	УК -7
78.		Укажите виды упражнений, которые следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики: а) общеразвивающие; б) со значительным отягощением; с) на гибкость; д) длительного статического характера; е) на восстановление дыхания	УК -7
79.		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; с) бег на месте; д) прыжки в длину с разбега; е) ходьба; ф) ускорение на короткие дистанции	УК -7
80.		Знания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики помогают составить: а) план спортивных мероприятий; б) комплекс производственной гимнастики;	УК -7

		с) комплекс лечебной физкультуры; д) программу развития физических качеств	
81.		Программа по физической культуре включает в себя следующие разделы: а) теоретический; б) научно-исследовательский; с) самостоятельный; д) практический; е) контрольный; ф) спортивный; г) профессионально-прикладной физической подготовки	УК -7
82.		Основная форма оздоровительного бега – это: а) прохождение дистанции в ровном темпе с постоянной скоростью; б) прохождение дистанции с разным темпом, увеличивая скорость выполнения; с) длительный бег с горы; д) интервальный и повторный бег	УК -7
83.		Формы руководства физической культурой и спортом в России: а) общественная; б) общественно-самодеятельная; с) административная; д) государственная	УК -7
84.		Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков – это: а) физическое развитие; б) физическое воспитание; с) физическая культура; д) комплекс физических упражнений	УК -7
85.		Основатель отечественной системы физического воспитания: а) П.Ф. Лесгафт; б) Л.П. Матвеев; с) М.В. Ломоносов; д) Пьер де Кубертен	УК -7
86.		Российский студенческий спортивный союз был образован:	УК -7

		а) в 1957 году; б) в 1987 году; с) в 1929 году; д) в 1993 году	
87.		Физиологическая классификация спортивных упражнений: а) циклические; б) переменные; с) ациклические; д) реабилитационные	УК -7
88.		Оптимально рекомендованное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять: а) 2-4 часа; б) 4-7 часа; с) 6-9 часов; д) 8-12 часов	УК -7
89.		Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий: а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеаудиторное время; б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеаудиторное время; с) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеаудиторное время; д) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеаудиторное время, культурно-развлекательные мероприятия	УК -7
90.		После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам: а) основная, подготовительная, специальная; б) основная, специальная, лечебная;	УК -7

		с) подготовительная, основная, спортивная; d) спортивная, специальная, подготовительная	
91.		Оптимально рекомендованное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять: а) 2-4 часа; b) 4-7 часа; с) 6-9 часов; d) 8-12 часов;	УК -7
92.		Формы внеаудиторных занятий физической культурой в вузе: а) занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; b) учебно-практические занятия; с) лекционные занятия; d) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия	УК -7
93.		Быстрота – это способность человека выполнять: а) движения с минимальным усилием; b) движения с максимальной амплитудой; с) движения в минимальный промежуток времени; d) движения в максимальный промежуток времени	УК -7
94.		Разновидности проявления быстроты: а) скорость реакции; b) характеристика умственных способностей; с) характеристика темпа движений; d) предельное усилие отдельных мышечных групп; e) предельная быстрота отдельных движений; f) предельная амплитуда отдельных движений	УК -7
95.		Укажите 3 средства развития быстроты в затрудненных условиях: а) бег в гору; b) бег по песку; с) бег с закрытыми глазами ; d) бег с сопротивлением	УК -7
96.		Регистрация ЧСС производится в положении:	УК -7

		а) сидя; б) стоя	
97.		Регистрация АД производится в положении: а) сидя; б) стоя	УК -7
98.		Частота сердечных сокращений при физической нагрузке: а) учащается; б) остается неизменной; с) уменьшается; д) скачет	УК -7
99.		Частота сердечных сокращений увеличивается при _____нагрузке	УК -7
100.		При помощи регулярных занятий физическими упражнениями можно регулировать: а) генотип человека; б) рост; с) массу тела; д) двигательную активность; е) тип нервной системы; ф) психическое состояние	УК -7
101.		Валеология – это наука о _____ человека	УК -7
102.		Условием хорошего здоровья является: а) профилактика и диагностика болезней; б) лечение болезней; с) наследственность; д) оптимальный режим труда и отдыха	УК -7
103.		Отношение к здоровью в главной степени обусловлено: а) пропагандой о здоровом образе жизни; б) источниками информации о пользе физических упражнений; с) личным примером родителей, преподавателей физической культуры; д) образованием	УК -7
104.		Режим труда и отдыха определяется в соответствии с: а) нормами;	УК -7

		b) традициями; c) потребностями; d) желаниями	
105.		Мероприятия по закаливанию организма: a) водные процедуры; b) физиопроцедуры; c) массаж; d) воздушные ванны; e) солнечные ванны; f) радоновые ванны	УК -7
106.		Напряженную физическую работу необходимо прекращать за _____ часа до отхода ко сну	УК -7
107.		Здоровье – это: a) воспитательный процесс; b) состояние полного физического, психического и социального благополучия; c) состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен; d) функции всех его составляющих и систем уравновешены; e) коррекция физического телосложения; f) отсутствие болезненных проявлений; g) отсутствие всех заболеваний; h) уровень адаптации организма к условиям внешней среды	УК -7
108.		К факторам, положительно влияющим на здоровье человека, относятся: a) низкая физическая активность; b) гиподинамия; c) полноценный отдых; d) высокая физическая активность; e) режим труда и отдыха; f) режим питания; g) употребление алкоголя; h) отсутствие вредных привычек; i) культура сексуального поведения	УК -7
109.		Недостаточное поступление витаминов в организм вызывает:	УК -7

		a) гипоксию; b) авитаминоз; c) гипервитаминоз; d) атрофию	
110.		Состояние эмоционального стресса вызывают: a) повышенные физические нагрузки; b) длительные отрицательные эмоции; c) нарушения эндокринного баланса; d) понижение двигательной активности	УК -7
111.		К факторам, положительно влияющим на здоровье человека, относятся: a) низкая физическая активность; b) гиподинамия; c) употребление алкоголя; d) здоровый образ жизни	УК -7
112.		Релаксация – это: a) напряжение мышц; b) малоподвижность; c) расслабление мышц; d) самовнушение	УК -7
113.		Аутогенная тренировка основана на: a) самовнушении; b) закаливании; c) обтирании; d) медикаментозных средствах	УК -7
114.		Вредные привычки: a) бодрят; b) пагубно влияют на организм; c) успокаивают; d) повышают работоспособность	УК -7
115.		Курение вызывает: a) повышение умственной работоспособности;	УК -7

		b) повышенную самооценку; c) учащение сердцебиения	
116.		К основным составляющим ЗОЖ относят: a) режим труда и отдыха; b) полноценный сон; c) вредные привычки; d) употребление наркотиков; e) режим питания; f) культура сексуального поведения; g) двигательная активность; h) гиподинамия; i) аутогенная тренировка; j) занятия физическими упражнениями; k) личная гигиена; l) профилактика заболеваний	УК -7
117.		ЗОЖ – это: a) здоровый образ жизни; b) здоровые органы желудка; c) здоровый организм женщины	УК -7
118.		Чем измеряется мышечная сила: a) тахометром; b) динамометром; c) барометром; d) медицинскими весами	УК -7
119.		Спирометрия – это измерение: a) веса; b) жизненной емкости легких; c) температуры тела; d) окружности грудной клетки	
120.		Рост – это _____ показатель	УК -7
121.		Артериальное давление определяется:	УК -7

		a) тахометром; b) тонометром; c) динамометром; d) спирометром;	
122.		Гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия – это _____	УК -7
123.		Важной биологической потребностью, основой здорового образа жизни и формирования здоровья человека является: a) профессиональная потребность; b) двигательная активность; c) мотивация; d) психическое здоровье	УК -7
124.		Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения: a) сон; b) аппетит; c) масса тела; d) настроение; e) потливость; f) объем грудной клетки; g) желание тренироваться; h) рост	УК -7
125.		Важным показателем нормального функционирования вегетативной нервной системы является: a) потоотделение; b) самовыражение; c) питание; d) двигательная активность	УК -7
126.		Становая сила определяет: a) силу сгибателей кисти; b) силу разгибателей мышц спины; c) взрывную силу	УК -7

127.		Соматоскопия – это: а) внутренний осмотр тела человека; б) наружный осмотр тела человека; с) измерение объема легких; d) измерение свода стопы;	УК -7
128.		Ростовой индекс определяет соотношение: а) роста по отношению к грудной клетке; б) роста в см и массы в кг; ; с) роста по отношению к длине стопы d) длины тела человека к длине ног	УК -7
129.		Процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее развитие человека называется: а) общей физической подготовкой; б) специальной физической подготовкой; с) нравственной подготовкой; d) волевой подготовкой	УК -7
130.		Этапом обучения движениям является: а) развитие физических качеств; б) формирование двигательного навыка; с) воспитание личности спортсмена; d) достижение рекордного результата; f) воспитание силы и выносливости	УК -7
131.		Силой называется: а) способность человека преодолевать утомление; б) способность человека к максимальному мышечному сокращению; с) способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий; d) отношение силовых показателей человека к массе его тела	УК -7
132.		Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий называется: а) быстротой; б) ловкостью;	УК -7

		с) силой; d) гибкостью; e) точностью	
133.		Быстротой называется: а) комплекс свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции; б) способность человека быстро реагировать на внешние раздражители; с) время преодоления человеком короткие дистанции в беге; d) умение человека быстро пробежать дистанцию	УК -7
134.		Выносливость – это: а) комплекс нравственных качеств личности; б) способность к постоянному повышению личных достижений; с) умение человека преодолевать сопротивление воздуха; d) способность человека противостоять утомлению	УК -7
135.		Специальная физическая подготовка – это: а) комплекс упражнений для развития силы; б) процесс воспитания физических качеств и двигательных способностей, необходимых для конкретной спортивной дисциплины; с) развитие физических качеств спортсмена на начальном этапе подготовки; d) содержание основной части учебно-тренировочного занятия	УК -7
136.		Профессионально-прикладная физическая подготовка – это: а) высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности трудовой деятельности; б) психическая надежность будущих специалистов в избранном виде профессионального труда; с) готовность к применению полученных навыков в спортивной деятельности; d) психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности	УК -7
137.		Средства физической культуры – это: а) физические упражнения; б) гигиенические факторы; с) оздоровительные силы природы; d) спортивная форма	УК -7
138.		К средствам профессионально-прикладной физической подготовки относятся:	УК -7

		а) рабочая одежда; б) прикладные виды спорта; в) оздоровительные силы природы; г) гигиенические факторы	
139.		Целенаправленная, методически обоснованная система физических упражнений, направленная на повышение и устойчивое сохранение дееспособности человека в общественном производстве называется _____	УК -7
140.		Виды спорта, которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки, называются: а) рекреационными; б) производственными; в) прикладными; г) общественными	УК -7
141.		Аномальные отклонения в состоянии здоровья в результате воздействия отрицательных условий, особенностей профессиональных трудовых процессов называется: а) профессиональным заболеванием; б) отклонением в здоровье; в) перенапряжением; г) усталостью	УК -7
142.		Преимущество физических упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки как фактора адаптации состоит в том, что они являются _____	УК -7
143.		Специфика требований, которым должна отвечать физическая подготовленность представителей тех или иных профессий особенностями: а) преобладающими рабочими операциями; б) режима; в) статуса; г) средовых условий, оказывающих влияние на состояние физической и общей работоспособности; д) деловых отношений	УК -7
144.		Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки а) настроение;	УК -7

		b) физиологические, психологические особенности специалиста; c) формы, условия труда; d) характер труда; e) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; f) режим труда и отдыха; g) физические упражнения и здоровый образ жизни	
145.		Прикладные психофизические качества для профессиональной группы – это: a) умственные способности; b) физические качества; c) психические качества; d) прикладные знания; e) умения второго порядка	УК -7
146.		Сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость относятся к прикладным _____ качествам	УК -7
147.		Объективное снижение работоспособности, характер которой во многом зависит от формы профессиональной деятельности, относится к профессиональному _____	УК -7
148.		Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется _____ подготовкой	УК -7

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 требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

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

3. Критерии оценивания компетенций

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

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