

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Анатольевна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 10.06.2024 12:18:45

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f5848641ca128e958

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР Пятигорского
института (филиал) СКФУ

_____ Н.В. Данченко

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по
дисциплине

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-
технологических машин и комплексов

Направленность (профиль)

Автомобильный сервис

Год начала обучения

2024

Форма обучения

заочная

Реализуется в семестрах

2, 3, 4, 5, 6

Введение

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов.
2. Фонд оценочных средств является приложением к программе дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Гзирьян Рубен Вячеславович.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Представитель организации-работодателя _____

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

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

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

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

« _____ » _____ 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 компетенци(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетвор ительно) 2 балла	Минимальны й уровень (удовлетвори тельно) 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 здоровьесбере гающие 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 оздоровительны й 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	Определяет место физической культуры в общекультур ной системе социума. Помогает организовать физкультурн о- спортивную деятельность . С способен раскрыть оздоровитель ный эффект физических упражнений на организм человека. Недостаточн о использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональ ные, двигательны	Определяет место физической культуры в общекультурн ой системе социума. Способен самостоятельн о организовать физкультурно- спортивную деятельность. Раскрывает оздоровительн ый эффект физических упражнений на организм человека. Применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональн ые, 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

	человека	е возможности и адаптационн ые ресурсы организма человека		
ИД-2	В рамках профессиональной деятельности не применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Не способен составить комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; не контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; не определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности.	В рамках профессиональной деятельности частично применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производственной гимнастики без учета характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет уровень физической и умственной	В рамках профессиональной деятельности может применять средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; частично определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для	В рамках профессиональной деятельности применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Проявляет творческие способности при составлении комплексов производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте,

	<p>Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует</p>	<p>нагрузки для увеличения работоспособности.</p> <p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует</p>	<p>увеличения работоспособности.</p> <p>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</p>	<p>доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций</p>
--	---	--	--	--

		поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности		
ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Не проводит самоконтроль, и не анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Не определяет оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД и не может анализировать и делать выводы. Не использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения	Частично применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль, но не анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД, но не может анализировать и делать выводы. Не в полной мере использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на	Может применять методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функционально	Применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Полноценно проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Определяет оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Максимально использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность

	<p>уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья.</p> <p>Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует</p>	<p>занятиях физическими упражнениям и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья.</p> <p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи.</p>	<p>й подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья.</p> <p>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</p>	<p>осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций</p>
--	--	---	--	--

		<p>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</p>	<p>ости компетенций</p>	
--	--	--	-------------------------	--

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.

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

		продолжительностью 10 мин. рекомендуется после: а) после каждых 4-х часов занятий; б) после каждых 2-х часов самоподготовки; с) после каждых 3-х часов занятий			
6.		К основным физическим качествам относятся...: а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость; б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов; с) бег, прыжки, метания, ходьба	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
7.		Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: а) тяжелая атлетика; б) современное пятиборье; с) гимнастика	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
8.		Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей: а) длительный бег до 25-30 мин; б) прыжки со скакалкой; с) подтягивание в висе			
9.		Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...: а) подвижных и спортивных игр; б) скоростно-силовых упражнений; с) прыжков вверх с места	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
10.		Какие упражнения считаются развивающими силу: а) подтягивания, отжимания; б) наклоны; с) подвижные игры	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
3 семестр					
11.		Какие упражнения развивают быстроту...:	УК -7	Текущая	1 минута

		а) бег на длинные дистанции; б) отжимания; в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью		аттестация	
12.		Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе? а) прогулка в горах; б) ритмическая гимнастика; в) аквааэробика	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
13.		Что такое ритмическая гимнастика? а) разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются силовые упражнения и нагрузки; б) активные танцы; в) разновидность гимнастики, основным содержанием которой является обще развивающие упражнения и танцевальные элементы	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
14.		Шейпинг – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
15.		Атлетическая гимнастика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
16.		Степ-аэробика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
17.		Слайд-аэробика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
18.		Физическая нагрузка – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
19.		Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимальной), а частота пульса к концу нагрузки	УК -7	Текущая аттестация	5 минут

		180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до _____			
20.		Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
4 семестр					
21.		Пульс в покое здорового человека равен _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
22.		Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет равна _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
23.		Гарвардский степ-тест дает возможность оценить, насколько быстро _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
24.		Техника подтягивания на высокой гимнастической перекладине из виса: а) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями к себе) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках; б) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола; с) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине ладони, при этом ноги не должны касаться пола	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
25.		Процедура тестирования для оценки гибкости: а) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		<p>сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа;</p> <p>б) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз;</p> <p>с) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа</p>			
26.		<p>Процедура тестирования для оценки ловкости:</p> <p>а) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, касается линии рукой и возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты;</p> <p>б) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты;</p> <p>с) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты.</p>	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует			
27.		В спорте выделяют: а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. б) олимпийский, дворовый, любительский; в) любительский, профессиональный, массовый	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
28.		Спорт – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
29.		Отличительным признаком физической культуры является: а) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений; б) использование природных сил для восстановления организма; в) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
30.		Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: а) тяжелая атлетика; б) гимнастика; в) современное пятиборье; г) легкая атлетика	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
5 семестр					
31.		Лучшие условия для развития ловкости создаются во время: а) подвижных и спортивных игр; б) прыжков в высоту;	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		с) бега с максимальной скоростью; d) занятий легкой атлетикой			
32.		Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: a) вылет; b) спад; c) соскок; d) спрыгивание	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
33.		Можно ли менять расстановку игроков в волейболе? a) да, по указанию тренера; b) нет; c) да, по указанию судьи; d) да, но только в начале каждой партии	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
34.		Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии? a) максимум 3; b) максимум 8; c) максимум 6; d) максимум 9	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
35.		Производственной физической культурой называется: a) система методически обоснованных физических упражнений; b) пассивный отдых в рабочее время; c) подготовка к трудовой деятельности; d) активный отдых в рабочее время	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
36.		Основа производственной физической культуры – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
37.		Производственная физическая культура проявляется в форме: a) оптимальных методов и средств	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		производственной физической культуры; b) рабочего утомления в течение рабочего времени; c) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях; d) эмоционального подъема на рабочем месте			
38.		Производственная гимнастика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
39.		Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
40.		Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
41.		К функциям спорта относятся _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
42.		Работоспособность студента связана с: 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
43.		Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления: a) фаза восстановления работоспособности; b) фаза «второго дыхания»; c) фаза временного снижения работоспособности; d) все ответы верны	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
44.		Вводная гимнастика содержит _____ общеразвивающих и специальных упражнений	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
45.		Физкультурная пауза включает _____ упражнений, в течение 5-10 мин	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
46.		Физкультурная минутка содержит не _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		более _____		аттестация	
47.		Выносливость – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
48.		Какими методами лучше развивать выносливость: _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
49.		На какие виды разделяют выносливость: а) главную, второстепенную; б) общую, специальную; в) поточную и переменную	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
50.		Гибкость – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
6 семестр					
51.		Ловкость – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
52.		Как называется метод с упражнениями, проводящимися по «станциям»: а) метод линейный; б) метод поточный; в) метод круговой тренировки	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
53.		Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц: а) гибкость; б) выносливость; в) сила	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
54.		Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела: а) гибкость; б) сила; в) ловкость	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
55.		Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

		а) игра в волейбол; б) прыжок с места; с) бег в медленном темпе			
56.		Велоаэробика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
57.		Аквааэробика– это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
58.		Как аквааэробика влияет на организм человека? а) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; б) развивает выносливость и хорошее настроение; с) формирует стойкость, силу и выносливость	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
59.		Как велоаэробика влияет на организм человека? а) разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний вес; б) развивает скоростные и волевые качества человека; с) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
60.		Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости: а) время бега на достаточно длинную дистанцию; б) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 60,70,80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения; с) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью; д) время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки; е) время бега на среднюю дистанцию	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
61.		Как оценивают уровень ОФП по следующим	УК -7	Текущая	1 минута

		показателям: а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность; б) быстрота, ловкость, гибкость; в) сила, быстрота, стройность		аттестация	
62.		Регулярные наблюдения за физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются: а) самонаблюдение; б) самоконтроль; в) самочувствие; г) все вышеперечисленное	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
63.		В состоянии покоя пульс можно подсчитывать: а) за минуту; б) 45 секунд; в) 20 секунд; г) 10 сек	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
64.		Ошибками в волейболе считаются... а) «три удара касания»; б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»; в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча; г) мяч соприкоснулся с любой частью тела	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
65.		Игра в баскетболе начинается... а) со времени, указанного в расписании игр; б) с начала разминки; в) с приветствия команд; г) спорным броском в центральном круге	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
66.		Игра в баскетболе заканчивается...	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута

		а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени; б) уходом команд с площадки; в) в момент подписания протокола старшим судьей; г) мяч вышел за пределы площадки		аттестация	
67.		Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
68.		Кросс – это _____	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
69.		Дополнительные средства повышения работоспособности – это...: а) тренажеры; б) компьютеры; в) учебники; г) производственная практика	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
70.		Формами производственной гимнастики являются: а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка; б) упражнения на снарядах; в) игра в настольный теннис; г) подвижные игры	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
71.		В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится _____	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
72.		Установите соответствие: 1) Гимнастика 2) Легкая атлетика 3) Лыжи 4) Спортивные игры а) спуски;	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут

		b) лазание; c) бросок мяча; d) бег			
73.		Установите соответствие: 1. Прыжок в длину с места 2. Подтягивание на высокой перекладине 3. 6-минутный бег 4. Челночный бег a) силовые; b) скоростно-силовые; c) выносливость; d) координационные	УК -7	Промежуточная аттестация	4 минуты
74.		Установите соответствие: 1. Быстрота 2. Сила 3. Ловкость 4. Выносливость 5. Гибкость a) бег 1000м, 2000м; b) челночный бег 3x10м; c) бег 60м, 100м; d) наклон вперед, стоя на скамейке; e) подтягивание из вися	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут
75.		Укажите правильную последовательность в разновидностях гимнастики: 1) Основная гимнастика 2) Гигиеническая гимнастика 3) Спортивная гимнастика 4) Художественная гимнастика	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут

		<p>5) Лечебная гимнастика</p> <p>a) обеспечивает наравне с общим физическим воспитанием воспитание эстетическое</p> <p>b) способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, улучшает физическое развитие и повышает работоспособность человека</p> <p>c) содействуют восстановлению здоровья и трудоспособности людей</p> <p>d) направлена на укрепление здоровья, на общее развитие и закаливание организма и повышение работоспособности человека</p> <p>e) обеспечивает физическое развитие занимающихся в сочетании с достижениями высокого спортивного мастерства в выполнении сложных гимнастических упражнений</p>			
76.		<p>Установите соответствие:</p> <p>1. Физическое воспитание</p> <p>2. Физическая подготовка</p> <p>3. Физическое развитие</p> <p>a) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей;</p> <p>b) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний;</p> <p>c) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными умениями</p>	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут

77.		<p>Установите соответствие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сознательность и активность 2. Наглядность 3. Доступность 4. Систематичность 5. Динамичность <p>а) создает правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента;</p> <p>б) обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся;</p> <p>в) формирует осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;</p> <p>г) заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих;</p> <p>д) обеспечивает регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха</p>	УК -7	Промежуточная аттестация	6 минут
-----	--	---	-------	--------------------------	---------

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена по дисциплине.

3. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если: студент знает правила спортивных игр в последней редакции; выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично»; умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу физического самосовершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них; 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 правила спортивных игр, но не всегда применяет их на практике; выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо»; недостаточно использует на практике методы физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях вузовского уровня; 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 недостаточно знает правила спортивных игр и слабо демонстрирует их на практике; проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом; выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно»; не принимает участия в спортивных соревнованиях; если студент 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 он посещает практические занятия менее 50% от общего количества; если отсутствуют способности заниматься физической культурой и знания о необходимости заниматься физической культурой; если студент не выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы; если у студента отсутствуют способности усваивать теорию физической культуры и применять методико-практические навыки на практике.

Оценка зачтено выставляется студенту, если он выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку; если ответы на 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 выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку по разделам пройденной программы; если он не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на более, чем 70% тестов по темам дисциплины.