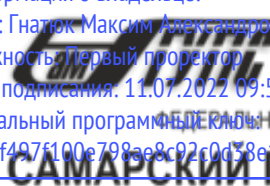


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гнатюк Максим Александрович  
Должность: Первый проректор  
Дата подписания: 11.07.2022 09:51:21  
Уникальный программный ключ:  
8873f497f100e798ae8c92c0d38e105c818d5410

 **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

Приложение  
к рабочей программе дисциплины

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**для специальной медицинской группы**

**(для обучающихся с существенными ограничениями уровня двигательной  
активности)**

Специальность **38.03.02 Менеджмент**

Специализация **Логистика**

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций.
3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

## 1. Пояснительная записка

Цель промежуточной аттестации – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Формы промежуточной аттестации: *зачет*.

### Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

| Код и наименование компетенции  |
|---|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.: владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

### Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине   | Оценочные материалы (семестр 1) |
|--|---|---------------------------------|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек                           | Вопросы (1-12)                  |
|  | Обучающийся умеет: использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности | Задания (13-17)                 |
|  | Обучающийся владеет: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств                        | Задания (18-19)                 |

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

**2. Типовые<sup>1</sup> контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций**

#### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Образовательный результат |
|--|---------------------------|
|--|---------------------------|

<sup>1</sup> Приводятся типовые вопросы и задания. Оценочные средства, предназначенные для проведения аттестационного мероприятия, хранятся на кафедре в достаточном для проведения оценочных процедур количестве вариантов. Оценочные средства подлежат актуализации с учетом развития науки, образования, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы. Ответственность за нераспространение содержания оценочных средств среди обучающихся университета несет заведующий кафедрой и преподаватель – разработчик оценочных средств.

|   |  |
|---|--|
| <p><b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> |
|---|--|

*Примеры вопросов/заданий*

1. Целью здоровьесберегающей деятельности является:
  - а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
  - б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
  - в) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. На состояние здоровья студентов влияет группа факторов (укажите два правильных ответа):
  - а) внутривузовские;
  - б) медицинские;
  - в) общественные;
  - г) учебно-организационные;
  - д) личностные.
3. Здоровьесберегающая среда – это:
  - а) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека;
  - б) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;
  - в) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.
4. По определению ВОЗ качество жизни — это:
  - а) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья;
  - б) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системы ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья;
  - в) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума.
5. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):
  - а) мнение окружающих;
  - б) источники знаний по здоровьесбережению;
  - в) возможность укрепления здоровья;
  - г) доступность современной тренажерной техники;
  - д) показатели физической подготовленности.
6. К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):
  - а) знания о здоровье;
  - б) периодический контроль состояния здоровья;
  - в) наличие инфраструктуры;
  - г) уровень материального достатка;
  - д) навыки здоровьесбережения.
7. К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):
  - а) наглядный;
  - б) произвольный;
  - в) комбинированный;
  - г) сочетанный;
  - д) словестный.
8. Наглядный метод пропаганды ЗОЖ состоит из (укажите два правильных ответа):
  - а) движущихся объектов;
  - б) средств массовой информации;
  - в) видеозарисовок;
  - г) натуральных объектов;
  - д) изобразительных средств.
9. Основным компонентом здоровьесберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа):
  - а) аксиологический;
  - б) профилактический;
  - в) восстановительный;
  - г) эмоционально-волевой;
  - д) природный.
10. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется:
  - а) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма;
  - б) в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;
  - в) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей.
11. Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается:

- а) в переосмыслении предшествующего личного опыта;  
 б) в объединение различных научных систем образования;  
 в) в трансляции опыта ведения здорового образа жизни.
12. Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения студентов является (укажите два правильных ответа):
- а) улучшение качества инфраструктуры;  
 б) снижение уровня заболеваемости;  
 в) стабилизация показателей психоэмоционального состояния;  
 г) повышение качества жизни;  
 д) увеличение источников знаний по здоровьесбережению.

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Образовательный результат   |        |       |     |     |    |   |   |     |                              |    |    |    |    |    |     |   |        |     |     |     |   |
|---|---|--------|-------|-----|-----|----|---|---|-----|------------------------------|----|----|----|----|----|-----|---|--------|-----|-----|-----|---|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  | Обучающийся умеет: использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности |        |       |     |     |    |   |   |     |                              |    |    |    |    |    |     |   |        |     |     |     |   |
| <p><i>Примеры заданий</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Анкета самооценки двигательной активности</b></p> <p>13. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями: а) четыре раза в неделю; б) два – три раза в неделю; в) раз в неделю; г) менее одного раза в неделю?</p> <p>14. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня: а) более четырех километров; б) около четырех километров; в) менее полутора километров; г) менее 700 метров?</p> <p>15. Отправляясь на учебу (работу) или по делам, вы: а) как правило, идете пешком; б) часть пути идете пешком; в) иногда идете пешком; г) всегда добираетесь на общественном транспорте или автомобиле?</p> <p>16. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы: а) всегда поднимаетесь по лестнице; б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести; в) иногда поднимаетесь по лестнице; г) всегда пользуетесь лифтом?</p> <p>17. По выходным дням вы: а) несколько часов работаете по дому или в саду; б) как правило, вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь ни каким физическим трудом; в) совершаете несколько коротких прогулок; г) большую часть выходных читаете и смотрите телевизор?</p> <p>Подсчитайте баллы: а) 4 балла; б) 3 балла; в) 2 балла; г) 1 балл.</p> <p>18 баллов и больше: вы очень активны и вполне здоровы физически.<br/>       12 – 18 баллов: вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.<br/>       8 – 12 баллов: вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.<br/>       8 баллов и меньше: вы пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.</p> <p>Оцените свою двигательную активность и сделайте выводы.</p> |   |        |       |     |     |    |   |   |     |                              |    |    |    |    |    |     |   |        |     |     |     |   |
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  | Обучающийся владеет: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств                        |        |       |     |     |    |   |   |     |                              |    |    |    |    |    |     |   |        |     |     |     |   |
| <p><i>Примеры заданий</i></p> <p><b>Гимнастика</b></p> <table border="1" data-bbox="121 1839 1513 1951"> <thead> <tr> <th>№</th> <th>Баллы</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18.</td> <td>Удержание тела в виси (сек.)</td> <td>60</td> <td>50</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>19.</td> <td>Наклон вперед стоя или сидя на скамейке (см).</td> <td>&gt; + 10</td> <td>+ 7</td> <td>+ 5</td> <td>+ 3</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>   |   | №      | Баллы | 5   | 4   | 3  | 2 | 1 | 18. | Удержание тела в виси (сек.) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 19. | Наклон вперед стоя или сидя на скамейке (см). | > + 10 | + 7 | + 5 | + 3 | 0 |
| №   | Баллы   | 5      | 4     | 3   | 2   | 1  |   |   |     |                              |    |    |    |    |    |     |   |        |     |     |     |   |
| 18.   | Удержание тела в виси (сек.)  | 60     | 50    | 40  | 30  | 20 |   |   |     |                              |    |    |    |    |    |     |   |        |     |     |     |   |
| 19.   | Наклон вперед стоя или сидя на скамейке (см).   | > + 10 | + 7   | + 5 | + 3 | 0  |   |   |     |                              |    |    |    |    |    |     |   |        |     |     |     |   |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине | Оценочные материалы (семестр 2) |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|
|--|-----------------------------------|---------------------------------|

|   |   |                 |
|---|---|-----------------|
| ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек                           | Вопросы (20-30) |
|   | Обучающийся умеет: использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности | Задания (31-32) |
|   | Обучающийся владеет: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств                        | Задания (33-37) |

## 2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Образовательный результат   |
|---|---|
| ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек |
| <i>Примеры вопросов/заданий</i>   |   |
| <p><b>20. Выберите четыре правильных ответа. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) спортивные</li> <li>2) массовые</li> <li>3) оздоровительные</li> <li>4) индивидуальные</li> <li>5) лечебные</li> <li>6) профессионально-прикладные</li> <li>7) комплексные</li> </ol> <p><b>21 Выберите три правильных ответа. Абсолютными противопоказаниями к занятиям на тренажёрной технике являются</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выраженная недостаточность кровообращения</li> <li>2) нарушение сердечного ритма</li> <li>3) недавние внутренние кровотечения</li> <li>4) ожирение 3-4 степени</li> <li>5) нарушение менструального цикла</li> <li>6) заболевания крови</li> </ol> <p><b>22. Относительными противопоказаниями к занятиям на тренажёрной технике являются</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) аневризма сердца и аорты</li> <li>2) нарушение сердечного ритма</li> <li>3) органические заболевания нервной системы</li> <li>4) нарушение менструального цикла</li> <li>5) облитерирующий эндартериит</li> </ol> <p><b>23. Затрата энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки</li> <li>2) интегральным показателем оптимального объёма нагрузки</li> <li>3) относительным показателем оптимального объёма нагрузки</li> <li>4) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки</li> </ol> <p><b>24. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) нервной системы</li> <li>2) мочевыделительной системы</li> <li>3) кардиореспираторной системы</li> <li>4) эндокринной системы</li> </ol> |   |

**25. Основными составляющими расчета суточных энергозатрат являются**

- 1) основной обмен, затраты на пищеварение
- 2) основной обмен, затраты на мышечную деятельность
- 3) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность
- 4) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность

**26. В возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять**

- 1) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал
- 2) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал
- 3) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал
- 4) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал

**27. Выберите четыре правильных ответа. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся**

- 1) правила личной гигиены
- 2) психотерапия
- 3) соблюдение рационального распорядка дня
- 4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
- 5) занятия физическими упражнениями
- 6) хобби

**28. Выберите два правильных ответа. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются**

- 1) питание
- 2) воздействие ионизированным воздухом
- 3) биологически активные добавки
- 4) бани

**29. Закаливание - это**

- 1) способность организма противостоять различным заболеваниям
- 2) способность организма противостоять различным метеофакторам
- 3) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям

**30. Противопоказанием к занятиям аутогенной тренировкой является**

- 1) неврозы
- 2) бронхиальная астма в начальной стадии
- 3) острые соматические приступы и вегетативные кризы
- 4) расстройства сна
- 5) алкоголизм, курение
- 6) роды

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Образовательный результат   |
|--|---|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Обучающийся умеет: использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности |

*Примеры заданий*

**31. Задание.** Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным условиям (производственным, социальным и др.)

**1. Определение длительности произвольной задержки дыхания в покое (до и после нагрузки) на входе (проба Штанге).**

Проба Штанге, которая основана на физиологических закономерностях, позволяющих оценить резервные и адаптационные возможности организма человека в покое и их изменения после физических и других воздействий. **Проба Штанге** характеризует степень устойчивости к гипоксии и неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Суть пробы – максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха. Если человек в состоянии задержать дыхание свыше 90 с – отлично, от 60 до 90 с – хорошо, от 30 до 60 с – удовлетворительно и ниже 30 с – плохо. При утомлении, перетренированности время задержки дыхания снижается. Информативность теста можно повысить, если сразу после задержки дыхания измерить частоту дыхания. У хорошо тренированных людей дыхание не должно учащаться, т.к. возникший кислородный долг у них погашается за счет углубления, а не учащения дыхания.

**Методика исследования.** При исследовании задержки дыхания на вдохе исследуемый находится в положении сидя, мышцы расслаблены. Делаются 2 - 3 глубоких вдоха и выдоха, затем вдох примерно 2/3 максимального и задерживается дыхание. В момент прекращения дыхания засекается время до момента возобновления дыхания.

При проведении пробы Штанге обследуемый в положении сидя, после глубокого вдоха и выдоха, делает вдох глубиной примерно 80% от максимального. Задерживает дыхание на возможно долгий срок, закрыв рот и зажав нос пальцами. Измеряется время задержки дыхания. Сразу после окончания задержки дыхания определяется частота пульса (за 1-ю м32.инуту).

### 32. Задание. Оценка деятельности сердечно - сосудистой системы (ССС)

**Задача:** научиться определять частоту сердечных сокращений (ЧСС), оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) по ЧСС и по данным некоторых проб и тестов.

**Необходимо:** секундомер.

#### Ход выполнения первого задания

Обучающийся определяет у себя в положении сидя ЧСС в состоянии покоя за 15 сек. с последующим пересчетом на 1 минуту. Выполняется подсчет пульса до тех пор, пока не будут получаться стабильные показатели (величина пульса, определенная в разных попытках, не превышает  $\pm 5$  уд/мин). Затем выполняется ортостатическая проба, проба Руфье.

**Методика проведения ортостатической пробы.** Испытуемый отдыхает в положении лежа (на коврик) в течение 2 – 3 минут. После чего определяет исходный показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС). Затем испытуемый поднимается и через 1 минуту в положении стоя вновь подсчитывает пульс. При хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы (ССС) разница ЧСС в положении лежа и стоя не должна превышать 12 уд/мин. При разнице 13 – 20 уд/мин. Функциональное состояние ССС считают удовлетворительным, а при разнице 21 уд/мин. и более – неудовлетворительным.

**Методика проведения пробы Руфье.** После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя посчитать пульс за 15 с. (P1), затем в течение 45 с. выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний посчитать пульс за первые 15 с (P2) и после 15 с. (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 (P1+P2+P3) - 200}{10}$$

*Оценка работоспособности сердца*

Индекс Руфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 - «отличное» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошее» (хорошее сердце);

10,1 - 15 – «удовлетворительное» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1 – 20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

Результаты исследований заносятся в протокол исследований и делаются выводы о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.

**ОК-7:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся владеет: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств

#### *Примеры заданий*

##### **Гимнастика**

| №   | Баллы   | 5      | 4      | 3     | 2     | 1   |
|-----|---|--------|--------|-------|-------|-----|
| 33. | Проба Яроцкого.<br>Равновесие - координация   | <30    | 25- 30 | 25-20 | 15-10 | >10 |
| 34. | Наклон вперед стоя или сидя на скамейке (см). | > + 10 | + 7    | + 5   | + 3   | 0   |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине   | Оценочные материалы (семестр 3) |
|--|---|---------------------------------|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек                           | Вопросы (35-46)                 |
|  | Обучающийся умеет: использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности | Задания (18-22)                 |



|  |  |              |
|--|--|--------------|
|  | Обучающийся владеет: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств | Задания (47) |
|--|--|--------------|

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Образовательный результат   |
|---|---|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  | Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек |
| <p><i>Примеры вопросов/заданий</i></p> <p><b>35.</b> Реабилитация это</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) процесс, имеющий целью помочь личности достичь оптимального физического, интеллектуального, психического и / или социального уровня деятельности и поддерживать его;</li> <li>2) процесс адаптации к негативным воздействиям среды;</li> <li>3) Процесс восстановления физических, психологических и интеллектуальных ресурсов.</li> </ol> <p><b>36.</b> Выберите один правильный ответ. Умственное утомление это</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) объективное состояние организма человека</li> <li>2) субъективное ощущение человека</li> <li>3) психофизиологическая особенность человека</li> </ol> <p><b>37.</b> Умственная усталость это</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) субъективное ощущение человека</li> <li>2) объективное состояние организма</li> <li>3) психологическая особенность человека</li> </ol> <p><b>38.</b> Выберите два правильных ответа. При умственной работе в деятельности сердечнососудистой системы происходит</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга</li> <li>2) сужение сосудов внутренних органов</li> <li>3) расширение периферических сосудов конечностей</li> <li>4) расширение сосудов внутренних органов</li> </ol> <p><b>39.</b> В процессе продолжительной умственной работы происходит</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) увеличение времени реакции</li> <li>2) уменьшение времени реакции</li> <li>3) снижение устойчивости внимания</li> <li>4) повышение сосредоточения внимания</li> </ol> <p><b>40.</b> Выберите три правильных ответа. Факторами, влияющими на улучшение умственной работоспособности, являются</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) пониженная температура воздуха</li> <li>2) хорошее состояние здоровья</li> <li>3) тишина</li> <li>4) шум</li> <li>5) хорошая освещенность рабочего помещения</li> </ol> <p><b>41.</b> Выберите один правильный ответ. Рассеянное внимание, частая смена поз, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов являются признаками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) незначительное утомление</li> <li>2) значительное утомление</li> <li>3) резкое утомление</li> </ol> <p><b>42.</b> Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) «ритмики»</li> <li>2) «аритмики»</li> <li>3) «синхронники»</li> </ol> <p><b>43.</b> Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) понедельник, вторник, среда</li> <li>2) суббота, воскресенье, понедельник</li> <li>3) вторник, среда, четверг</li> </ol> <p><b>44.</b> Период вработывания будет проходить быстрее</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) в весеннем семестре</li> <li>2) в осеннем семестре</li> </ol> <p><b>45.</b> Снижение двигательной активности вызывает состояние</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) гипоксии</li> <li>2) гиподинамии</li> <li>3) гипокинезии</li> </ol> |   |

46. В физкультурную паузу следует включать
- 1) позо-тонические упражнения
  - 2) статические упражнения
  - 3) упражнения на развитие аэробной выносливости

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Образовательный результат   |
|---|---|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  | Обучающийся умеет: использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности |
| <p><i>Примеры заданий</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Анкета самооценки двигательной активности</b></p> <p>18. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями: а) четыре раза в неделю; б) два – три раза в неделю; в) раз в неделю; г) менее одного раза в неделю?</p> <p>19. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня: а) более четырех километров; б) около четырех километров; в) менее полутора километров; г) менее 700 метров?</p> <p>20. Отправляясь на учебу (работу) или по делам, вы: а) как правило, идете пешком; б) часть пути идете пешком; в) иногда идете пешком; г) всегда добираетесь на общественном транспорте или автомобиле?</p> <p>21. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы: а) всегда поднимаетесь по лестнице; б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести; в) иногда поднимаетесь по лестнице; г) всегда пользуетесь лифтом?</p> <p>22. По выходным дням вы: а) несколько часов работаете по дому или в саду; б) как правило, вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь ни каким физическим трудом; в) совершаете несколько коротких прогулок; г) большую часть выходных читаете и смотрите телевизор?</p> <p>Подсчитайте баллы: а) 4 балла; б) 3 балла; в) 2 балла; г) 1 балл.</p> <p>18 баллов и больше: вы очень активны и вполне здоровы физически.</p> <p>12 – 18 баллов: вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.</p> <p>8 – 12 баллов: вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.</p> <p>8 баллов и меньше: вы пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.</p> <p>Оцените свою двигательную активность и сделайте выводы.</p> |   |
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  | Обучающийся владеет: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств                        |
| <p><i>Примеры заданий</i></p> <p>47. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (в качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний). Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.</p>  |   |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине  | Оценочные материалы (семестр 4) |
|--|--|---------------------------------|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной | Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление | Вопросы (47 -58)                |

|   |   |              |
|---|---|--------------|
| социальной и профессиональной деятельности. | здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  |              |
|   | Обучающийся умеет: использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности | Задания (59) |
|   | Обучающийся владеет: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств                        | Задания (47) |

## 2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

#### Проверяемый образовательный результат

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Образовательный результат   |
|--|---|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек |
| <i>Примеры вопросов/заданий</i>  |   |
| <p><b>47.</b>Реабилитация это</p> <p>4) процесс, имеющий целью помочь личности достичь оптимального физического, интеллектуального, психического и / или социального уровня деятельности и поддерживать его;</p> <p>5) процесс адаптации к негативным воздействиям среды;</p> <p>6) Процесс восстановления физических, психологических и интеллектуальных ресурсов.</p> <p><b>48.</b>Выберите один правильный ответ. Умственное утомление это</p> <p>1) объективное состояние организма человека</p> <p>2) субъективное ощущение человека</p> <p>3) психофизиологическая особенность человека</p> <p>49. Умственная усталость это</p> <p>1) субъективное ощущение человека</p> <p>2) объективное состояние организма</p> <p>3) психологическая особенность человека</p> <p>50. Выберите два правильных ответа. При умственной работе в деятельности сердечнососудистой системы происходит</p> <p>1) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга</p> <p>2) сужение сосудов внутренних органов</p> <p>3) расширение периферических сосудов конечностей</p> <p>4) расширение сосудов внутренних органов</p> <p>51. В процессе продолжительной умственной работы происходит</p> <p>1) увеличение времени реакции</p> <p>2) уменьшение времени реакции</p> <p>3) снижение устойчивости внимания</p> <p>4) повышение сосредоточения внимания</p> <p>52. Выберите три правильных ответа. Факторами, влияющими на улучшение умственной работоспособности, являются</p> <p>1) пониженная температура воздуха</p> <p>2) хорошее состояние здоровья</p> <p>3) тишина</p> <p>4) шум</p> <p>5) хорошая освещенность рабочего помещения</p> |   |

53. Выберите один правильный ответ. Рассеянное внимание, частая смена поз, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов являются признаками

- 1) незначительное утомление
- 2) значительное утомление
- 3) резкое утомление

54. Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют

- 1) «ритмики»
- 2) «аритмики»
- 3) «синхронники»

55. Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни

- 1) понедельник, вторник, среда
- 2) суббота, воскресенье, понедельник
- 3) вторник, среда, четверг

56. Период вработывания будет проходить быстрее

- 1) в весеннем семестре
- 2) в осеннем семестре

57. Снижение двигательной активности вызывает состояние

- 1) гипоксии
- 2) гиподинамии
- 3) гипокинезии

58. В физкультурную паузу следует включать

- 1) позо-тонические упражнения
- 2) статические упражнения
- 3) упражнения на развитие аэробной выносливости

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Образовательный результат  |
|---|--|
| <p><b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>Обучающийся умеет: использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности</p> |

### Примеры заданий

**59. Ход работы.** Используя шкалу оценок характеристик физической деятельности, определить показатель физической активности и категории физической пригодности. При этом следует иметь в виду, что показатель физической активности можно вычислить в баллах, если учесть интенсивность и частоту физических нагрузок (таб. 2, 3).

Так, по интенсивности в 5 баллов оцениваются большие нагрузки, сопровождающиеся постоянно учащенным дыханием и потением, в 4 балла – перемежающиеся тяжелые нагрузки (как при игре в теннис), в 3 балла – умеренно тяжелые (как при езде на велосипеде), в 2 балла – умеренные нагрузки (как при игре в волейбол), в 1 балл – легкие нагрузки (как при прогулках).

Оценка продолжительности физических нагрузок будет следующей: 4 балла – если длительность нагрузки более 30 минут, 3 балла – от 20 до 30 минут, 2 балла – от 10 до 20 минут, 1 балл – менее 10 минут.

Частота физических нагрузок оценивается так: 5 баллов, если нагрузка ежедневная или почти ежедневная; 4 балла – при нагрузке от 3 до 5 раз в неделю, 3 балла – от 1 до 2 раз в неделю; 2 балла – несколько раз в месяц, 1 балл – менее одного раза в месяц.

Далее нужно умножить баллы интенсивности на балл продолжительности, а затем – на балл частоты физической нагрузки. Если полученная цифра ниже сорока, то у вас низкая категория годности, а образ жизни сидячий (ниже 20) или недостаточно активный (от 20 до 40).

Показатель физической активности от 40 до 60 баллов свидетельствует о средней категории годности, а ваш образ жизни приемлем. Но мог бы быть лучше.

Высшая категория годности определяется, если полученная при расчете цифра выше 60, ваш образ жизни активный и здоровый (от 60 до 80) и очень активный (100 баллов).

### Шкала оценок характеристик физической деятельности

| Характеристика    | Балл | Деятельность   |
|-------------------|------|--|
| Интенсивность     | 5    | оцениваются большие нагрузки, сопровождающиеся постоянно учащенным дыханием и потением |
|                   | 4    | перемежающиеся тяжелые нагрузки (как при игре в теннис)                                |
|                   | 3    | умеренно тяжелые (как при езде на велосипеде)  |
|                   | 2    | умеренные нагрузки (как при игре в волейбол)   |
|                   | 1    | легкие нагрузки (как при прогулках)  |
| Продолжительность | 4    | более 30 минут   |
|                   | 3    | от 20 до 30 минут  |
|                   | 2    | от 10 до 20 минут  |
|                   | 1    | менее 10 минут   |
| Частота           | 5    | ежедневная или почти ежедневная  |
|                   | 4    | от 3 до 5 раз в неделю   |
|                   | 3    | от 1 до 2 раз в неделю   |
|                   | 2    | несколько раз в месяц  |
|                   | 1    | мене одного раза в месяц   |

### Показатель физической активности и категории физической пригодности

| Показатель  | Физическая активность          | Категории годности |
|-------------|--------------------------------|--------------------|
| 100         | Очень активный                 | Высшая             |
| От 60 до 80 | Активный и здоровый            | Высшая             |
| От 40 до 60 | Приемлемый (мог бы быть лучше) | Средняя            |
| От 20 до 40 | Недостаточно хороший           | Низшая             |
| Ниже 20     | Сидячий                        | Низшая             |

**ОК-7:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся владеет: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств

#### Примеры заданий

47. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (в качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний). Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине   | Оценочные материалы (семестр 5) |
|--|---|---------------------------------|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек                           | Вопросы (60 - 70)               |
|  | Обучающийся умеет: использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности | Задания (71)                    |
|  | Обучающийся владеет: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств                        | Задания (47)                    |

## 2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Образовательный результат   |
|--|---|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек |
| <i>Примеры вопросов/заданий</i><br><br>60. Приспособление организма к условиям окружающей среды и физических нагрузок обеспечивается (выберите один правильный ответ):<br>1) жировыми запасами организма<br>2) внутренними резервами организма<br>61. Способность организма усиливать свою деятельность по отношению к состоянию относительного покоя называется<br>1) адаптация<br>2) иррадиация<br>3) лабильность<br>4) резервы организма<br>62. При физических нагрузках физиологические показатели увеличиваются<br>1) в 2-16 раз<br>2) в 16-20 раз<br>3) в 25-30 раз<br>4) в 50-100 раз<br>63. Мобилизация физиологических резервов связана<br>1) с адаптационной перестройкой гомеостатических механизмов организма<br>2) с согласованием работы отдельных органов и систем<br>3) с большой устойчивостью и стабильностью<br>4) с биологической значимостью реакций для организма<br>64. Под изменением интенсивности энергетических реакций, увеличением доли гормональных влияний, перестройкой биохимических реакций понимается<br>1) мобилизация функциональных резервов<br>2) мобилизация физиологических резервов<br>3) мобилизация биохимических резервов<br>65. Расширение диапазона физиологических резервов организма может обеспечиваться путем<br>1) оптимизации условий окружающей среды<br>2) закаливания организма<br>3) специальных контрольных измерений<br>4) усиления воздействия нетрадиционных средств<br>66. Для выявления диапазона физиологических резервов организма человека применяются<br>1) тестовые испытания<br>2) контрольные тесты<br>3) функциональные пробы<br>4) опытные проверки<br>67. Специфическим резервом человека является:<br>1) умственная способность<br>2) творческий потенциал<br>3) функциональная система<br>68. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам характеризуется увеличением<br>1) резервных возможностей<br>2) функциональных резервов двигательного аппарата<br>3) компенсаторных реакций<br>69. Сохранить физиологические резервы организма позволяют<br>1) окружающие силы природы<br>2) физические упражнения.<br>70. Тренировка организма к гипоксии способствует повышению (выберите два правильных ответа) |   |

- 1) уровня гемоглобина в крови
- 2) умственной работоспособности
- 3) физической работоспособности

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Образовательный результат  |                           |                        |                           |                        |         |              |              |              |         |              |              |              |
|---|--|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|---------|--------------|--------------|--------------|
| <p><b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>   | <p>Обучающийся умеет: использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности</p> |                           |                        |                           |                        |         |              |              |              |         |              |              |              |
| <p><i>Примеры заданий</i></p> <p><b>71. Индекс пропорциональности между окружностью грудной клетки и ростом:</b><br/> Окружность грудной клетки (см)<br/> Индекс пропорциональности = ----- · 100%<br/> Рост стоя (см)</p> <p>Нормативы: для женщин 50-52%; для мужчин 52-54%. Значение индекса менее 50% характерно для узкогрудых, свыше 55% - для широкогрудых.</p> <p>Для оценки пропорциональности развития грудной клетки часто используют <b>индекс Эрисмана (ИЭ)</b>, который вычисляется по формуле: Индекс Эрисмана = Окружность грудной клетки в паузе · 2 (см) - рост стоя (см).</p> <p>Средняя величина индекса Эрисмана для взрослых мужчин колеблется от +3 до +6; для женщин от -1,5 до +2.</p> <p>Расчет должной массы тела производится с учетом формы грудной клетки, которую определили ранее по индексу пропорциональности между окружностью грудной клетки и ростом (см. таблицу).</p> <table border="1" data-bbox="121 1211 1441 1339"> <thead> <tr> <th>Пол</th> <th>Узкая грудная клетка</th> <th>Нормальная грудная клетка</th> <th>Широкая грудная клетка</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Мужчины</td> <td>M=0,83L - 80</td> <td>M=0,74L - 60</td> <td>M=0,89L - 75</td> </tr> <tr> <td>Женщины</td> <td>M=0,72L - 65</td> <td>M=0,89L - 65</td> <td>M=0,69L - 48</td> </tr> </tbody> </table> <p>В таблице M – должная масса тела (кг); L – длина тела (см).</p> |  | Пол                       | Узкая грудная клетка   | Нормальная грудная клетка | Широкая грудная клетка | Мужчины | M=0,83L - 80 | M=0,74L - 60 | M=0,89L - 75 | Женщины | M=0,72L - 65 | M=0,89L - 65 | M=0,69L - 48 |
| Пол   | Узкая грудная клетка   | Нормальная грудная клетка | Широкая грудная клетка |                           |                        |         |              |              |              |         |              |              |              |
| Мужчины   | M=0,83L - 80   | M=0,74L - 60              | M=0,89L - 75           |                           |                        |         |              |              |              |         |              |              |              |
| Женщины   | M=0,72L - 65   | M=0,89L - 65              | M=0,69L - 48           |                           |                        |         |              |              |              |         |              |              |              |
| <p><b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>   | <p>Обучающийся владеет: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств</p>                        |                           |                        |                           |                        |         |              |              |              |         |              |              |              |
| <p><i>Примеры заданий</i></p> <p>47. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (в качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний). Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.</p>  |  |                           |                        |                           |                        |         |              |              |              |         |              |              |              |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Результаты обучения по дисциплине   | Оценочные материалы (семестр 6) |
|---|---|---------------------------------|
| <p><b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной</p> | <p>Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление</p> | <p>Вопросы (72 - 82)</p>        |

|   |   |                 |
|---|---|-----------------|
| социальной и профессиональной деятельности. | здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  |                 |
|   | Обучающийся умеет: использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности | Задания (83)    |
|   | Обучающийся владеет: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств                        | Задания (84-86) |

## 2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Образовательный результат   |
|--|---|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек |
| <i>Примеры вопросов/заданий</i>  |   |
| <p>72. Выберите четыре правильных ответа. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) спортивные</li> <li>2) массовые</li> <li>3) оздоровительные</li> <li>4) индивидуальные</li> <li>5) лечебные</li> <li>6) профессионально-прикладные</li> <li>7) комплексные</li> </ol> <p>73. выберите три правильных ответа. Абсолютными противопоказаниями к занятиям на тренажёрной технике являются</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выраженная недостаточность кровообращения</li> <li>2) нарушение сердечного ритма</li> <li>3) недавние внутренние кровотечения</li> <li>4) ожирение 3-4 степени</li> <li>5) нарушение менструального цикла</li> <li>6) заболевания крови</li> </ol> <p>74. Относительными противопоказаниями к занятиям на тренажёрной технике являются</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) аневризма сердца и аорты</li> <li>2) нарушение сердечного ритма</li> <li>3) органические заболевания нервной системы</li> <li>4) нарушение менструального цикла</li> <li>5) облитерирующий эндартериит</li> </ol> <p>75. Затрата энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) абсолютным показателем оптимального объема нагрузки</li> <li>2) интегральным показателем оптимального объема нагрузки</li> </ol> |   |



- 3) относительным показателем оптимального объема нагрузки
- 4) индивидуальным показателем оптимального объема нагрузки

76. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели

- 1) нервной системы
- 2) мочевыделительной системы
- 3) кардиореспираторной системы
- 4) эндокринной системы

77. Основными составляющими расчета суточных энергозатрат являются

- 1) основной обмен, затраты на пищеварение
- 2) основной обмен, затраты на мышечную деятельность
- 3) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность
- 4) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность

78. В возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять

- 1) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал
- 2) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал
- 3) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал
- 4) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал

79. выберите четыре правильных ответа. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся

- 1) правила личной гигиены
- 2) психотерапия
- 3) соблюдение рационального распорядка дня
- 4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
- 5) занятия физическими упражнениями
- 6) хобби

80. выберите два правильных ответа. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются

- 1) питание
- 2) воздействие ионизированным воздухом
- 3) биологически активные добавки
- 4) бани

81. Закаливание - это

- 1) способность организма противостоять различным заболеваниям
- 2) способность организма противостоять различным метеофакторам
- 3) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям

82. Противопоказанием к занятиям аутогенной тренировкой является

- 1) неврозы
- 2) бронхиальная астма в начальной стадии
- 3) острые соматические приступы и вегетативные кризы
- 4) расстройства сна
- 5) алкоголизм, курение

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Образовательный результат |
|--|---------------------------|
|--|---------------------------|

|  |   |
|--|---|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Обучающийся умеет: использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности |
|--|---|

*Примеры заданий*

**83. Задание. Исследование типа телосложения, осанки.**

Студенты, разбившись по парам, первоначально визуально определяют друг у друга тип телосложения. Затем проводят измерения: роста, окружности запястья, окружности грудной клетки, длины ноги. Результаты исследований заносятся в протокол исследований, проводятся соответствующие расчеты и делается вывод о типе телосложения.

**Протокол исследования типа телосложения**

|     |                         |                                |   |                  |
|-----|-------------------------|--------------------------------|---|------------------|
| ФИО | Окружность запястья, см | Длина ноги минус 0,5 роста, см | Окружность грудной клетки минус 0,5 роста, см | Тип телосложения |
|     |                         |                                |   |                  |

*Примечание.* Окружность груди у мужчин определяется по нижнему краю сосковых кружков, у женщин - в месте перехода кожи с грудной клетки на молочную железу. Длина ноги определяется расстоянием от бугра бедренной кости (вертельная точка, находящаяся напротив тазобедренного сустава) до пола.

|  |  |
|--|--|
| <b>ОК-7:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Обучающийся владеет: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств |
|--|--|

*Примеры заданий*

| №   | Баллы   | 5      | 4      | 3     | 2     |
|-----|---|--------|--------|-------|-------|
| 84. | Проба Яроцкого.<br>Равновесие - координация   | <30    | 25- 30 | 25-20 | 15-10 |
| 85. | Удержание тела в виси (сек.)                  | 60     | 50     | 40    | 30    |
| 86. | Наклон вперед стоя или сидя на скамейке (см). | > + 10 | + 7    | + 5   | + 3   |

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций**

2.3. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации

**Темы письменных реферативных работ**

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата с последующей защитой. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста.

**Тема 1** Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

**Тема 2** Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

**Тема 3** Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

**Тема 4** Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

**Тема 5** Физкультурная деятельность. Базовые рода деятельности их краткая содержательная характеристика. Функции базовых родов деятельности, формируемые средствами физической культуры.

**Тема 6** Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

**Тема 7** Характеристика трудовой деятельности специалистов (характер труда, условия труда, особенности динамики работоспособности, профессиональные заболевания). Профессиографические требования к физической и психофизиологической подготовленности специалистов транспортной отрасли. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней (производственной и социальной среды).

**Тема 8** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

**Тема 9** Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время. Система контроля ППФП студентов.

**Тема 10** Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП студентов; характер труда специалистов и содержание ППФП студентов; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.

**Тема 11** Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП студентов, и его реализация на данном факультете: прикладные знания; прикладные психофизические качества свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

**Тема 12** Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения.

**Тема 13** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические.

**Тема 14** Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

**Тема 15** Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

**Тема 16** Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

**Тема 17** Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

**Тема 18** Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

**Тема 19** Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

**Тема 20** Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

**Тема 21** Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

**Тема 22** Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

**Тема 23** Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентам и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

**Тема 24** Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

**Тема 25** Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

**Тема 26** Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

**Тема 27** Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

**Тема 28** Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне, неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

**Тема 29** Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

**Тема 30** Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

**Тема 31** Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координация движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

**Тема 32** Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.)

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

**Тема 33** Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

**Тема 34** Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика

второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

**Тема 35** Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

**Тема 36** Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

**Тема 37** Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

**Тема 38** Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

**Тема 39** Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**Тема 40** Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».

**Тема 41** Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

**Тема 42** Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.

**Тема 43** Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

**Тема 44** Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

**Тема 45** Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

**Тема 46** Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.

**Тема 47** Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.

**Тема 48** Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

**Тема 49** Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

**Тема 50** Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Тема 51** Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

**Тема 52** Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

**Тема 53** Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации**

#### **Критерии формирования оценок по ответам на вопросы, выполнению тестовых заданий**

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы составляет 100 – 90% от общего объема заданных вопросов;
- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы – 89 – 76% от общего объема заданных вопросов;
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на тестовые вопросы – 75–60 % от общего объема заданных вопросов;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов – менее 60% от общего объема заданных вопросов.

#### **Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий**

**«Отлично/зачтено»** – ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

**«Хорошо/зачтено»** – ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

**«Удовлетворительно/зачтено»** – ставится за работу, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и двух недочетов.

**«Неудовлетворительно/не зачтено»** – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки «удовлетворительно» или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

*Виды ошибок:*

- *грубые ошибки: незнание основных понятий, правил, норм; незнание приемов решения задач; ошибки, показывающие неправильное понимание условия предложенного задания.*
- *негрубые ошибки: неточности формулировок, определений; нерациональный выбор хода решения.*
- *недочеты: нерациональные приемы выполнения задания; отдельные погрешности в формулировке выводов; небрежное выполнение задания.*

#### **Критерии формирования оценок по зачету с оценкой**

**«Отлично/зачтено»** – студент приобрел необходимые умения и навыки, продемонстрировал навык практического применения полученных знаний, не допустил логических и фактических ошибок

«Хорошо/зачтено» – студент приобрел необходимые умения и навыки, продемонстрировал навык практического применения полученных знаний; допустил незначительные ошибки и неточности.

«Удовлетворительно/зачтено» – студент допустил существенные ошибки.

«Неудовлетворительно/не зачтено» – студент демонстрирует фрагментарные знания изучаемого курса; отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки.

### Экспертный лист

оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту для специальной медицинской группы

(для обучающихся с существенными ограничениями уровня двигательной активности)»

Специальность **38.03.02 Менеджмент**

Специализация **Логистика**

Квалификация **бакалавр**

| 1. Формальное оценивание   |               |                        |                  |
|--|---------------|------------------------|------------------|
| Показатели   | Присутствуют  | Отсутствуют            |                  |
| Наличие обязательных структурных элементов:                                    | +             |                        |                  |
| – титульный лист   | +             |                        |                  |
| – пояснительная записка  | +             |                        |                  |
| – типовые оценочные материалы  | +             |                        |                  |
| – методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания         | +             |                        |                  |
| Содержательное оценивание  |               |                        |                  |
| Показатели   | Соответствует | Соответствует частично | Не соответствует |
| Соответствие требованиям ФГОС ВО к результатам освоения программы              | +             |                        |                  |
| Соответствие требованиям ОПОП ВО к результатам освоения программы              | +             |                        |                  |
| Ориентация на требования к трудовым функциям ПС (при наличии утвержденного ПС) | +             |                        |                  |
| Соответствует формируемым компетенциям, индикаторам достижения компетенций     | +             |                        |                  |

Заключение: ФОС рекомендуется к внедрению; обеспечивает объективность и достоверность результатов при проведении оценивания результатов обучения; критерии и показатели оценивания компетенций, шкалы оценивания обеспечивают проведение всесторонней оценки результатов обучения.

Эксперт, должность, ученая степень, ученое звание \_\_\_\_\_ / Ф.И.О.

(подпись)

МП

