

Приложение

к рабочей программе дисциплины

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*(наименование дисциплины(модуля)*

Направление подготовки **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

Профиль Проектирование АСОИУ на транспорте

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 (1-2 семестр)

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

|  |  |
| --- | --- |
| Код и наименование компетенции | Код индикатора достижения компетенции |
| УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1: Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки |
| УК-7.2: Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма |

Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми

результатами освоения образовательной программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине | Оценочные материалы |
| УК-7.1: Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки | Обучающийся знает: социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки. | Вопросы (1 - 40) |
| Обучающийся умеет: трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.). | Задания (53-58) |
| Обучающийся владеет: средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования и профессионально-прикладной физической подготовки. | Задания (59-66) |
| УК-7.2: Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма | Обучающийся знает: способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма. | Вопросы (41-52) |
| Обучающийся умеет: использовать средства диагностики для оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма. | Задания (67-82) |
| Обучающийся владеет: методами самодиагностики, самооценки уровня физического развития, физической подготовленности, состояний функциональных систем организма; методами анализа и интерпретации диагностируемых показателей для обоснованного выбора средств физического воспитания, здоровьесбережения и профессионально-прикладной физической подготовки. | Задания (83-84) |

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

1) собеседование;

2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

**2. Типовые[[1]](#footnote-1) 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 | |
| УК-7.1: Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки | Обучающийся знает: социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки. | |
| *Примеры вопросов/заданий*  1. Какое из приведенных понятий является более объемным:  А) физическое воспитание;  Б) физическая культура;  В) спорт;  Г) физическая подготовка.  2. Какому понятию соответствует следующее определение «универсальная единица живой материи имеющая упорядоченное строение, обладающая возбудимостью и раздражимостью, участвующая в обмене веществ и энергии, способная к росту, регенерации(восстановлению), генерации (размножению), передаче генетической информации и приспособлению к условиям среды»:  А) организм человека;  Б) орган человека;  В) клетка человека;  Г) ткань человека  3. Грудной отдел позвоночника человека состоит из:  А) 4-5 позвонков;  Б) 5 позвонков;  В) 7 позвонков;  Г) 12 позвонков  4. Максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после полного вдоха, называется:  А) кислородным долгом;  Б) максимальным потреблением кислорода;  В) кислородным запросом;  Г) жизненной емкостью легких.  5. Какой из отделов головного мозга отвечает за координацию движений и положение тела в пространстве:  А) продолговатый мозг;  Б) мозжечок;  В) промежуточный мозг;  Г) средний мозг  6. Гормон адреналин, вырабатывается железами эндокринной системы:  А) гипофиза;  Б) щитовидной железы;  В) надпочечниками;  Г) поджелудочной железы.  7. «Здоровый образ жизни» это -  А) мобильное сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному выполнению личностью социально-профессиональных функций;  Б) состояние организма человека, при котором оптимально используются защитно-приспособительные механизмы, противостояние отрицательному влиянию среды;  В) высокий уровень свойств нервной системы человека, обеспечивающих совместную работу всех систем организма и взаимодействие со средой, отражая с помощью ощущений внешние воздействия, имеющие положительное или отрицательное значение для жизнедеятельности;  Г) нормальное психосоматическое состояние человека. Отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.  8. Какие, из перечисленных факторов, оказывают наиболее сильное влияние на состояние здоровья человека:  А) генетические факторы;  Б) экологические факторы;  В) деятельность учреждений;  В) условия и образ жизни.  9. Недостаток двигательной активности характеризует:  А) гипоксию;  Б) гомеостаз;  В) гиподинамию;  Г) гипокинезия.  10. Какое из средств здорового образа жизни, способствует профилактике негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур:  А) организация сна;  Б) режим питания;  В) организация двигательной активности;  Г) гигиенические основы закаливания  11. «Сочетание соответствующих возможностей чело­века, обладающего специальными знаниями, умениями, навыками, физиче­скими, психологическими и физиологическими качествами, совершать целенаправленные действия, формировать процессы мыслительной деятельности», относится к понятию:  А) утомление;  Б) усталость;  В) работоспособность;  Г) психофизиологическая характеристика труда  12. Принятые системой образования: кратковременные перерывы между занятиями, еженедельный, зимний и летний каникулярный отдых, академический годовой отпуск, вре­менное пребывание целевого характера в профилакториях, санаториях, академический годовой отпуск, относятся к:  А) реабилитации;  Б) рекреации;  В) адаптивной физической культуре;  Г) релаксации  13. Какие средства физической культуры ведут к угнетению умственной работоспособности студентов в экзаменационный период:  А) упражнения циклического характера умеренной интенсивности;  Б) соревнования, единоборства, ответные спортивные игры;  В) аутогенная тренировка;  В) дыхательная гимнастика.  14. Какой, из ниже перечисленных принципов физического воспитания предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?  А) принцип сознательности и активности;  Б) принцип доступности и индивидуализации;  В) принцип систематичности;  Г) принцип динамичности  15. По признаку биомехани­ческой структуры движения, физические упражнения классифицируют на:  А) цикли­ческие, ациклические и смешанные упражнения;  Б) упражнения макси­мальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности;  В) соревновательные, специально подготовительные и общеподго­товительные упражнения;  Г)скоростно-силовые виды упражнений, упражнения, требующие высокой координации движений, упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и дви­гательных навыков  16. Методы строго регламентированного упражнения подразде­ляются на:  А) специфические и общепедагогические методы.  Б) методы общей и специальной физической подготовки;  В) игровой и соревновательный методы;  Г) методы обучения двигательным действиям и методы воспи­тания физических качеств;  17. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:  А) нестабильность в выполнении двигательного действия;  Б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выпол­нения двигательного действия;  В) автоматизированность управления двигательными дейст­виями;  Г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встреч­ный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).  18. В рамках одного занятия на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходи­мо осуществлять:  А) в подготовительной части занятия;  Б) в начале основной части занятия;  В) в середине основной части занятия;  Г) в конце основной части занятия  19. Какую, из ниже перечисленных задач общая физическая подготовка (ОФП) не решает:  А) достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;  Б) увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;  В) научиться выполнять движения без лишних напряжений, овладеть умением расслабляться;  Г) добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.  20. «Относительная сила» - это:  А) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека;  Б) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;  В) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;  Г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.  21. Гибкость, позволяющая сохранить позу и положение тела, является:  А) статической;  Б) динамической;  В) активной;  Г) пассивной.  22. Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (Н-р удар в боксе) характеризует:  А) силовые способности;  Б) общую выносливость;  В) координационные способности;  Г) скоростные способности.  23. Какой, из методов физического воспитания нельзя применять, если занимающийся еще недостаточно готов к выполнению координационных упражнений:  А) игровой метод;  Б) соревновательный метод;  В) стандартно-повторный метод;  Г) метод круговой тренировки.  24. Наиболее интенсивный прирост развития выносливости наблюдается в возрасте:  А) от 1 до 7 лет;  Б) от 7 до 14 лет;  В) от 14 до 20 лет;  Г) от 1 до 30 лет.  25. Физическое самовоспитание следует рассматривать, как:  А) изучение личностью собственных психических и физических способностей;  Б) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплекс двигательных умений и навыков;  В) исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания;  Г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.  26. Какая из перечисленных форм физкультурных занятий к самостоятельным не относится:  А) тренировочные занятия;  Б) гигиеническая гимнастика;  В) соревновательные формы занятий;  Г) упражнения в течении учебного времени.  27. Для студентов вузов оптимальный недельный двигательный режим составляет:  А) 4-6 часов;  Б) 6-8 часов;  В) 8-10 часов;  Г) 10-12 часов.  28. Пульс, для начинающих заниматься оздоровительным бегом от 20 до 30 минут не должен превышать:  А) 90-100 уд/мин;  Б) 120-130 уд/мин;  В) 160-170 уд/ мин;  Г) 180-190 уд/мин.  29. Из ниже перечисленных определений, выберите, которое характеризует понятие «спорт»:  А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровле­ние человека и развитие его физических способностей;  Б) один из компонентов физической культуры общества, истори­чески сложившийся в форме соревновательной деятельности и специ­альной практики подготовки человека к соревнованиям*;*  В) специализированный педагогический процесс, построен­ный на системе физических упражнений и направленный на уча­стие в спортивных соревнованиях;  Г) педагогический процесс, направленный на морфологиче­ское и функциональное совершенствование организма человека.  30. Согласно классификации видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр, такие виды спорта как: гребля, плавание, лыжи относятся к:  А) циклическим видам спорта;  Б) единоборствам;  В) скоростно-силовым видам;  Г) координационно-сложным видам.  31. Всемирные Университетские игры проводятся 1 раз в:  А) 1 год;  Б) 2 года;  В) 3 года;  Г) 4 года  32. В спортивной тренировке «педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности», характеризует:  а) тактическую подготовку;  б) техническую подготовку;  в) физическую подготовку;  г) психологическую подготовку  33. Вид диагностики направленный на исследование, проводимое совместно с врачом и тренером для определения воздействия на организм спортсмена тренировочных нагрузок, с целью предупреждения переутомления и развития патологических изменений, приводящих к заболеваниям, характеризует:  А) самоконтроль;  Б) врачебно-педагогический контроль;  В) врачебный контроль;  Г) педагогический контроль  34. Какие показатели не учитывают при диспансерном обследовании занимающихся физической культурой:  А) толщина жировой прослойки;  Б) уровень физической подготовленности;  В) частота сердечных сокращений;  Г) окружность грудной клетки.  35. Педагогический контроль подразделяется на следующие виды:  А) поэтапный, текущий, оперативный;  Б) исходный, рубежный, итоговый;  В) предварительный, основной, заключительный;  Г) первичный, повторный, дополнительный.  36. Функциональная проба, позволяющая проверить состояние статической координации человека:  А) проба Ромберга;  Б) проба Штанге;  В) ортостатическая проба;  Г) проба Генчи  37. Контрольное тестирование физической подготовленности студентов на показатель выносливости является:  А) бег на 100м;  Б) подтягивание для студентов, поднимание и опускание туловища из положения лежа для студенток;  В) прыжки в длину с места;  Г) бег на 2000 м для студенток и на 3000м для студентов  38. Какой, из видов физической подготовки осуществляется в тесной  связи с ППФП и служит ее основой, фундаментом:  А) специальная физическая подготовка;  Б) технико-тактическая физическая подготовка;  В) военно-прикладная физическая подготовка;  Г) общая физическая подготовка  39. Способность человека противостоять специфическим  воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры,  укачивание, длительный шум, загрязнение воздуха  химическими и механическими веществами является определением:  А) прикладных физических качеств;  Б) прикладных специальных качеств;  В) прикладных психических качеств;  Г) прикладных знаний.  40. Из ниже перечисленных факторов ППФП – «воздействие на работника внешней среды производственного и климатического характера, продолжительность и особенность режима рабочего времени» характеризует:  А) формы (виды) труда;  Б) условия труда;  В) режим труда и отдыха;  Г) характер труда. | | |
| УК-7.2: Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма | | Обучающийся знает: способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма. |
| *Примеры вопросов/заданий*  41. 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.   1. На состояние здоровья студентов влияет группа факторов (укажите два правильных ответа):   а) внутривузовские;  б) медицинские;  в) общественные;  г) учебно-организационные;  д) личностные.  43. 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.  44. 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 системе 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.  45. 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.  46. 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.  47. К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):  а) наглядный;  б) произвольный;  в) комбинированный;  г) сочетанный;  д) словестный.  48. 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.  49. Основным компонентом здоровьесберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа):  а) аксиологический;  б) профилактический;  в) восстановительный;  г) эмоционально-волевой;  д) природный.  50. 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.  51. Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается:  а) в переосмыслении предшествующего личностного опыта;  б) в объединение различных научных систем образования;  в) в трансляции опыта ведения здорового образа жизни.  52. 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 |
| УК-7.1: Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки | Обучающийся умеет: трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.). |
| *Примеры заданий*  **53. Проблемная ситуация***.*  Есть ряд принципов, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.  ***54.Задание.***Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при изучении техники выполнения двигательного действия или развития физических качеств в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из собственного опыта занятий.  **55. Проблемная ситуация***.*  Основной задачей занятий являлось развитие абсолютной силы у занимающихся. Для решения этой задачи была применена следующая методика: основное средство – упражнения строго регламентированного характера; непредельный вес отягощения, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе.  По окончании курса в процессе прохождения итогового тестирования выявилось, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости существенно выросли.  ***Задание.*** Определите ошибку в выборе методики развития абсолютной силы. Предложите путь для устранения ошибок, дайте обоснование правильности своего ответа.  **56. Проблемная ситуация***.* В методиках развития быстроты могут встречаться различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно выполнять; с другой – многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений (при этом стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные – скорость и частота). Образуется так называемый скоростной барьер – одна из главных причин, мешающих повышению скоростных возможностей.  ***Задание.*** Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.  **57. Проблемная ситуация***.* На обсуждение представлено две точки зрения: первая, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств; вторая заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствовании двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.  ***Задание.*** Раскройте логику поиска правильного ответа.  **58. Проблемная ситуация.** Довольно частой и распространённой становится ситуация, когда сложившиеся негативные тенденции в состоянии здоровья населения свидетельствуют о необходимости целенаправленной профилактической работы по воспитанию у молодежи личной ответственности за собственное здоровье, формированию потребностей в соблюдении правил здорового образа жизни и сознательном отказе от вредных привычек. По данным статистики в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья учащейся молодежи: увеличение хронических заболеваний, сокращение числа здоровых выпускников по окончании школ и вузов. Учёные в последнее время говорят о перегрузке учащейся молодежи. Действительно, повысились умственные напряжения и нагрузки на нервно - эмоциональную сферу. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация являются главными причинами этому.  ***Задание.*** Предложите комплекс мер (мероприятий и др.) направленный на формирование мотивации к ЗОЖ (здоровый образ жизни), увеличение уровня ДА (двигательной активности). | |
| УК-7.1: Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки | Обучающийся владеет: средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования и профессионально-прикладной физической подготовки |
| *Примеры заданий*  ***Процедуры тестирования:***  ***59. Устойчивость концентрированного внимания: прыжки со скакалкой хорошо усвоенным способом (кол-во прыжков за минуту). Прыжки на скакалке (4х50) количество ошибок.***  ***60.Гибкость (подвижность в тазобедренных суставах): наклоны туловища вперед с прямыми ногами из положения стоя.*** Испытуемый накло­няет туловище впе­ред-вниз из положения стоя. Ноги прямые. Преподава­тель при помощи ру­летки измеряет рас­стояние от края скамьи до пальцев рук.  ***61.*** ***Выявление быстроты движений: упор присев – упор лежа за 30 сек.*** Исходное положение испытуемого упор сидя. По команде преподавателя обучающийся выполняет в течении 30 секунд упражнение упор-сидя - упор-лежа. Оценивается по кол-ву выполненных циклов.   1. ***Проба Яроцкого.*** Проводится стоя, ступни вместе, параллельно друг другу. Обучающийся закрывает глаза и по команде начинает вращательные движения головой в быстром темпе. Секундомером фиксируется время вращения головой до потери занимающимся равновесия.   ***63.Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц брюшного пресса***  Испы­туемый принимает исход­ное положение - вис углом. По сигналу преподавателя он стре­мится удержать это положение как можно дольше. Определяется время удержания данного пол­ожения от начала его принятия до прекраще­ния упражнения или изменения исходного положения (изменения угла). Юноши выполняют тест в висе стоя, девушки - в висе стоя согнув ноги в коленях. Тест выполняется один раз.   1. ***Оценка устойчивости к гипоксии может проводиться с помощью функциональной пробы с задержкой дыхания на вдохе.***   До проведения пробы подсчитывается пульс за 30 с. Дыхание задерживается на максимальном вдохе, который делается после трех дыханий на ¾ глубины полного вдоха. На нос надевают зажимы или же зажимают нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания проводится подсчет пульса. Об уровне устойчивости к гипоксии говорит также показатель реакции (ПР) частоты сердечных сокращений, который определяется величиной отношения ЧСС после окончания пробы к исходному уровню. ПР более 1,2 свидетельствует о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.  ***65.. Проба Руфье.*** После 5- минутного спокойного состояния в положении сидя посчитать пульс за 15 с. (Р1), затем в течение 45 с. выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний посчитать пульс за первые 15 с (Р2) и после 15 с. (Р3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:  Индекс Руфье = 4 (Р1+Р2+Р3)-200  10   1. ***Характеристика функционального состояния центральной нервной системы и развития физического качества быстроты:*** преподаватель держит пронумерованную гимнастическую палку вертикально за верхний конец на вытянутой руке. Испытуемый держит открытую кисть около нижнего конца палки. Экспериментатор дает команду «внимание» и через 1-2с отпускает палку. Необходимо как можно быстрее ее поймать.   Выполняется сначала 5 «разминочных» попыток, а затем 5 конт­рольных. Скорость каждой попытки, определяемая по показателям (см), заносится в протокол опытов. Вычисляются средняя скорость реакции.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | ***№*** | ***Тесты*** | ***Ж*** | | | | | | ***М*** | | | | | | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** | ***5*** | | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** | | 59. | Устойчивость концентрированного внимания: прыжки со скакалкой хорошо усвоенным способом (кол-во прыжков за минуту); прыжки на скакалке (4х50) количество ошибок. | 160  1ош. | 150  3ош. | 140  4ош. | 130  5ош. | 120  6ош. | 180  1ош. | | 170  3ош | 160  4ош. | 150  5ош. | 140  6ош. | | 60. | Гибкость (подвижность в тазобедренных суставах): наклоны туловища вперед с прямыми ногами из положения стоя (см) | Более 20 | 15-19 | 12-14 | 8-11 | Менее 7 | Более 15 | | 13-14 | 12-9 | 6-8 | Менее 5 | | 61 | Выявление быстроты движений: упор присев – упор лежа за 30 сек. |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | | 62. | Равновесие,  координация: Проба Яроцкого (сек.) | Более 35 | 30 | 25 | 20 | Менее 20 | Более 35 | | 30 | 25 | 20 | Менее 20 | | 63. | Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц брюшного пресса: в висе на гимнастической стенке удержание ног под углом 90 | Более  8 | 7 | 6 | 5 | Менее 4 | Более  8 | | 7 | 6 | 5 | Менее 4 | | 64. | Устойчивость к гипоксии, смелость, стойкость: задержка дыхания | Более 60 | 50-60 | 40-49 | 30-39 | Менее 30 | Более 60 | | 50-60 | 40-49 | 30-39 | Менее 30 | | 65. | Оценка деятельности сердечно - сосудистой системы: Проба Руфье | 0,1 – 5 | 5,1 – 10 | 10,1 -15 | 15,1 – 20 | Более 20 | 0,1 – 5 | | 5,1 – 10 | 10,1 -15 | 15,1 – 20 | Более 20 | | 66 | Характеристика функционального состояния центральной нервной системы и развития физического качества быстроты: измерение простой реакции | 19-20 и менее | 21-24 | 25-26 | 27-28 | 29 и более | 18-19 и менее | | 20-23 | 24-25 | 26-27 | 28 и более | | |
| УК-7.2: Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма | Обучающийся умеет: использовать средства диагностики для оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма. |
| *Примеры заданий*  *Методико-практические задания*  **Раздел. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека**  **Тема.** Определение объема двигательной активности человека и ее оценка.  *Задание 67.* Оценка физической деятельности человека.  *Задание 68.* Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования.  *Задание 69.* Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам.  **Раздел. Основы жизнедеятельности организма человека**  **Тема 1.** Оценка показателей функциональных систем организма.  *Задание 70.* Оценка силы нервных процессов.  *Задание 71.* Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС).  *Задание 72.* Оценка показателей кровообращения  *Задание 73.* Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным к различным условиям (производственным, социальным и др.).  *Задание 74.* Оценка функций систем дыхания  **Тема.**  Оценка физического развития человека  *Задание 1.* Расчет соматометрических индексов.  **Тема.** Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма.  *Задание 75.* Исследование типа телосложения, осанки.  *Задание 76.* Оценка пропорциональности телосложения.  **Раздел. Основы здорового образа жизни человека**  **Тема.** Количественная оценка уровня соматического здоровья.  *Задание 77.* Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида.  *Задание 78.* Осуществить количественную оценку характера образа жиз­ни и наметить пути коррекции образа жизни.  **Раздел. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов**  **Тема.** Оценка показателей психомоторной сферы человека. Исследование психических процессов.  *Задание 79.* Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект.  *Задание 80.* Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации).  *Задание 81.* Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления.  **Тема.** Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности.  *Задание 82.* Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотоноустойчивости. | |
| УК-7.2: Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма | Обучающийся владеет: методами самодиагностики, самооценки уровня физического развития, физической подготовленности, состояний функциональных систем организма; методами анализа и интерпретации диагностируемых показателей для обоснованного выбора средств физического воспитания, здоровьесбережения и профессионально-прикладной физической подготовки. |
| *Примеры заданий*  83. Написание литературного обзора, обработка полученных данных, со­ставление графиков, рисунков, таблиц и оформление работы в виде отчета в качестве домашнего задания;  84. Отчет о проведении исследований в виде выступления на учебной конференции во время занятий.  Студентов распределяются по группам. Каждая группа ответственна за выполнение исследований с использованием определенно­го метода. Испытуемый выбирается из числа студентов. Очень важно пра­вильно распределить рабочие места групп вокруг испытуемого, чтобы чет­ко зарегистрировать необходимые параметры, не мешая друг другу.  К конференции каждая группа должна прийти с подготовленным ре­фератом, таблицами.  Начинает конференцию преподаватель. Он предоставляет слово испытуемому, который дает характеристику каждому виду работы и свои субъективные ощущения при их выполнении. Для каждого студента эти ощущения различны, т. к. они связаны с текущим функциональным со­стоянием, степенью адаптированности к данной нагрузке и другими фак­торами.  После каждого сообщения студенты задают докладчику вопросы, но отвечать должны также соисполнители данного доклада. Затем вопросы задает преподаватель и акцентирует, если есть необходимость, внимание студентов на наиболее важных вопросах.  После всех докладов преподаватель делает заключение, дает оценку учебно-исследовательской работы каждого студента и ставит оценку каж­дой группе и испытуемому. У преподавателя есть возможность показать студентам, что одни более серьезно подошли к написанию работы, дру­гие - к ее оформлению.  Одной из форм проведения конференций являются «деловые игры», когда тон конференции задает не преподаватель, а хорошо успевающий студент. Он является председателем конференции. В этом случае препода­ватели являются участниками конференции и только в экстренных случаях направляют ее ход. | |

2.3. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации:

1. Дайте определение понятий и их содержание:физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание и физическое развитие.

2. Раскройте социальные функции физической культуры и спорта в развитии общества.

3. Дайте определение понятий и их содержание: физическая подготовка и физическая подготовленность, двигательная активность.

4. Современное состояние физической культуры и спорта.

5. Охарактеризуйте роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

6. Раскройте принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.

7. Укажите анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.

8. Дайте общее представление о строении тела человека.

9. Перечислите виды тканей организма их свойства общего и специфического характера.

10. Дайте определение и краткую характеристику функциональным системам организма.

11. Раскройте взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.

12. Охарактеризуйте: виды утомления при физической и умственной деятельности, процесс восстановления.

13. Дайте определение понятий и их содержание: гипокинезия, гиподинамия.

14. Средства физической культуры и совершенствование организма.

15. Раскройте содержание методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).

16. Дайте определение и раскройте содержание методов физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы.

17. Раскройте содержание этапов обучения движениям.

18. Общая физическая подготовка (ОФП) – структурные составляющие, цели и задачи.

19. Специальная физическая подготовка (СФП) – структурные составляющие, цели и задачи.

20. Укажите формы занятий физическими упражнениями, построение и структуру учебно-тренировочного занятия.

21. Дайте определение и раскройте содержание понятий: «здоровье», здоровый образ жизни.

22. Здоровье человека: функциональные возможности проявления в различных сферах жизнедеятельности.

23. Дайте краткую характеристику факторов, влияющих на здоровье: а) наследственность, б) окружающая среда; в) культурное развитие и отношение к самому себе.

24. раскройте содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: а) режим работы, учебы, б) режим отдыха, в) рациональное питание, г) закаливание, д) профилактика вредных привычек, ж) влияние экологических, социальных и производственных факторов, з) культура межличностного общения; е) соблюдение санитарно-гигиенических требований, и) оптимальная двигательная активность.

25. Охарактеризуйте объективные и субъективные факторы обучения и реакцию на них организма студента.

26. Опишите изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

27. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

28. Укажите особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

29. Роль занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

30. Укажите положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.

31. Дайте определение и раскройте содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), укажите ее цели и задачи.

32. Укажите основные и дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.

33. Опишите методику подбора средств ППФП.

34. Раскройте содержание понятий: производственная физическая культура, производственная гимнастика.

35. Раскройте влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств профессиональной физической культуры в рабочее и свободное время.

36. Перечислите и дайте краткую характеристику физкультурно-оздоровительных технологий, использующихся в профилактических, реабилитационных, рекреационных целях.

37. Дайте определение и раскройте их содержание: врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль, функциональные пробы, тест.

38. Классифицируйте основные виды спорта и системы физических упражнений с целью комплексного формирования профессионально значимых психофизических качеств; умений и навыков.

**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 объёма заданных вопросов;

- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы – 89 – 76% от общего объёма заданных вопросов;

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на тестовые вопросы –75–60 % от общего объёма заданных вопросов;

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов – менее 60% от общего объёма 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.

1. 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 несут заведующий кафедрой и преподаватель – разработчик оценочных средств. [↑](#footnote-ref-1)