

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 человека3. Грудной отдел позвоночника человека состоит из:А) 4-5 позвонков;Б) 5 позвонков;В) 7 позвонков;Г) 12 позвонков4. 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 мозг6. 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 закаливания11. «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 труда12. 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) релаксации13. 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 динамичности15. 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 навыков16. 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 разучиваниятехники 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 занятия19. 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 года32. 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 подготовку33. 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 контроль34. 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 Генчи37. 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 студентов38. Какой, из видов физической подготовки осуществляется в теснойсвязи с ППФП и служит ее основой, фундаментом:А) специальная физическая подготовка;Б) технико-тактическая физическая подготовка;В) военно-прикладная физическая подготовка;Г) общая физическая подготовка39. Способность человека противостоять специфическимвоздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры,укачивание, длительный шум, загрязнение воздухахимическими 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)-200 101. ***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. | 1601ош. | 1503ош. | 1404ош. | 1305ош. | 1206ош. | 1801ош. | 1703ош | 1604ош. | 1505ош. | 1406ош. |
| 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 | Более8 | 7 | 6 | 5 | Менее 4 | Более8 | 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)