

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гарант Максим Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.03.2024 14:32:58  
Уникальный программный ключ:  
7708e3a47e66a8ee02711b298d7e78bd1e40bf88

Приложение  
к рабочей программе дисциплины

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

### **Элективные курсы по физической культуре и спорту для специальной медицинской группы**

---

*(наименование дисциплины(модуля))*

Направление подготовки / специальность

**23.05.03 Подвижной состав железных дорог**

---

*(код и наименование)*

Направленность (профиль)/специализация

**Локомотивы**

---

*(наименование)*

## 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  | Код индикатора достижения компетенции   |
|---|---|
| УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень 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 (1 курс) |
|---|--|------------------------------|
| УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.  | Вопросы (1 – 22)             |
|   | Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности). | Задания (23-24)              |
|   | Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.   | Задания (25)                 |

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

<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 несут заведующий кафедрой и преподаватель – разработчик оценочных средств.

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

Проверяемый образовательный результат:

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Образовательный результат   |
|---|---|
| УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности. |

*Примеры вопросов/заданий*

### **Тема 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**1. ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ВИДЕ** (выберите четыре правильных ответа):

- 1) тонизирующего влияния
- 2) трофического действия
- 3) психотропного воздействия
- 4) формирования компенсаций
- 5) нормализации функций

**2. ЦЕЛЬЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ** (выберите один правильный ответ):

- 1) компенсация нарушенных функций в связи с заболеванием или травмой
- 2) оздоровление, укрепление организма средствами общеукрепляющих и развивающих физических упражнений

**3. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ЗАНЯТИЯМ ЛФК ЯВЛЯЮТСЯ** (Выберите один правильный ответ)

- 1) кровотечение
- 2) сахарный диабет
- 3) высокая миопия
- 4) острый период заболевания
- 5) высокая температура
- 6) ожирение 3 степени

**4. ОДНОЙ ИЗ ЗАДАЧ ЛФК ПРИ ГИПОТОНИИ С ВЫРАЖЕННОЙ АТОНИЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ** (выберите один правильный ответ):

- 1) улучшение координации движений
- 2) нормализация процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга
- 3) восстановление нормальной адаптации к физическим нагрузкам и повышение физической работоспособности

**5. ЦЕЛЬЮ ЛФК ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ С НОРМАЛЬНОЙ И ПОВЫШЕННОЙ СЕКРЕЦИЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ**

- 1) повышение уровня физического развития
- 2) повышение реактивности сосудистой системы, тренировка вестибулярного аппарата, улучшение функциональной деятельности ЦНС
- 3) создание благоприятных условий для ликвидации воспалительных изменений и стимулирование репаративных процессов

**6. ЦЕЛЬЮ ЛФК ПРИ ЛОРДОЗЕ ЯВЛЯЕТСЯ**

- 1) формирование правильной осанки
- 2) восстановление физиологических параметров поясничного отдела позвоночника
- 3) восстановление физиологических параметров грудного отдела позвоночника

**7. ЦЕЛЬЮ ЛФК ПРИ КИФОЗЕ ЯВЛЯЕТСЯ**

- 1) формирование правильной осанки
- 2) восстановление физиологических параметров поясничного отдела позвоночника
- 3) восстановление физиологических параметров грудного отдела позвоночника.

**8. ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ЛФК ПРИ ОЖИРЕНИИ ЯВЛЯЮТСЯ** (выберите три правильных ответа):

- 1) улучшение нервных регуляций
- 2) повышение тонуса центральной нервной системы
- 3) нормализация нарушенных функций
- 4) адаптация организма к возрастающим физическим нагрузкам
- 5) повышение тонуса и общей работоспособности организма

б) улучшение функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем.

**9. ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛЕГКИХ И БРОНХОВ В ЛФК РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ (выберите один правильный ответ)**

- 1) кратковременные нагрузки скоростно-силового характера
- 2) циклические упражнения на выносливость

**10. ПРИ ГИПОСЕКРЕЦИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЮТ**

- 1) циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени
- 2) эмоциональные упражнения, возбуждающие и тренирующие нервную систему - спортивные и подвижные игры

**11. ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА НОРМАЛИЗАЦИИ ФУНКЦИИ СПОСОБСТВУЮТ**

- 1) циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени
- 2) ациклические упражнения
- 3) аутотренинг

## **Тема 2. РЕАБИЛИТАЦИЯ ЕЕ ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ И СРЕДСТВА**

**12. РЕАБИЛИТАЦИЯ ЭТО**

- 1) процесс, имеющий целью помочь личности достичь оптимального физического, интеллектуального, психического и / или социального уровня деятельности и поддерживать его;
- 2) процесс адаптации к негативным воздействиям среды;
- 3) Процесс восстановления физических, психологических и интеллектуальных ресурсов.

**13. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО**

- 1) объективное состояние организма человека
- 2) субъективное ощущение человека
- 3) психофизиологическая особенность человека

**14. УМСТВЕННАЯ УСТАЛОСТЬ ЭТО**

- 1) субъективное ощущение человека
- 2) объективное состояние организма
- 3) психологическая особенность человека

**15. Выберите два правильных ответа. ПРИ УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРОИСХОДИТ**

- 1) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга
- 2) сужение сосудов внутренних органов
- 3) расширение периферических сосудов конечностей
- 4) расширение сосудов внутренних органов

**16. В ПРОЦЕССЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ ПРОИСХОДИТ**

- 1) увеличение времени реакции
- 2) уменьшение времени реакции
- 3) снижение устойчивости внимания
- 4) повышение сосредоточения внимания

**17. Выберите три правильных ответа. ФАКТОРАМИ, ВЛИЯЮЩИМИ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ЯВЛЯЮТСЯ**

- 1) пониженная температура воздуха
- 2) хорошее состояние здоровья
- 3) тишина
- 4) шум
- 5) хорошая освещенность рабочего помещения

**18. 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

**19. ЛЮДЕЙ С УСТОЙЧИВОЙ СТЕРЕОТИПНОСТЬЮ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬЮ ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УСЛОВНО НАЗЫВАЮТ**

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

**20. НАИБОЛЕЕ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НАБЛЮДАЕТСЯ В ДНИ**

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

**21. ПЕРИОД ВРАБАТЫВАНИЯ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ БЫСТРЕЕ**

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

**22. СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫЗЫВАЕТ СОСТОЯНИЕ**

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

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Образовательный результат  |
|---|--|
| УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности). |

*Примеры заданий*

### **Дневник самоконтроля (показания уровня развития психологических, физических качеств и функциональных систем организма)**

#### **Задание 23. Самооценка двигательной активности путем анкетирования**

*Ход работы.* Ответить на вопросы анкеты самооценки, подсчитать набранные баллы и сделать вывод в отношении своей двигательной активности и своей физической формы.

#### **Анкета самооценки двигательной активности**

1. 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?
2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня: а) более четырех километров; б) около четырех километров; в) менее полутора километров; г) менее 700 метров?
3. 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?
4. 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?
5. 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?

Подсчитайте баллы: а) 4 балла; б) 3 балла; в) 2 балла; г) 1 балл.

18 баллов и больше: вы очень активны и вполне здоровы физически.

12 – 18 баллов: вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8 – 12 баллов: вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

8 баллов и меньше: вы пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

Оцените свою двигательную активность и сделайте выводы.

### **Определение уровня физического развития**

#### **Задание 24. Определить тип телосложения.**

*Ход работы.* Большим и указательным пальцами правой руки обхватите запястье левой руки в том месте, где выступает косточка. Обхватил легко, даже с перебором – астеник. Едва обхватили, даже напрячься пришлось – нормостеник. Обхват не получился, как ни старались – гиперстеник.

#### **Протокол исследования типа телосложения**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>ФИО</b>              |  |
| <b>Тип телосложения</b> |  |

|   |  |
|---|--|
| УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий. |
|---|--|

*Примеры заданий*

**25. Задание** Конспект общеразвивающих упражнений на основные группы мышц (10-12 упражнений)

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Результаты обучения по дисциплине  | Оценочные материалы (Курс 2) |
|---|--|------------------------------|
| УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.  | Вопросы (26-36)              |
|   | Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности). | Задания (37-38)              |
|   | Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.   | Задания (39)                 |

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

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

## 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   |
|---|---|
| УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности. |

*Примеры вопросов/заданий*

#### *Характеристика физических упражнений. Физические упражнения (лечебная гимнастика)*

**26. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА К УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ (выберите один правильный ответ):**

- 1) жировыми запасами организма
- 2) внутренними резервами организма

**27. СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА УСИЛИВАТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К СОСТОЯНИЮ ОТНОСИТЕЛЬНОГО ПОКОЯ НАЗЫВАЕТСЯ**

- 1) адаптация
- 2) иррадиация
- 3) лабильность
- 4) резервы организма

**28. ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ**

- 1) в 2-16 раз

- 2) в 16-20 раз
- 3) в 25-30 раз
- 4) в 50-100 раз

**29. МОБИЛИЗАЦИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ СВЯЗАНА**

- 1) с адаптационной перестройкой гомеостатических механизмов организма
- 2) с согласованием работы отдельных органов и систем
- 3) с большой устойчивостью и стабильностью
- 4) с биологической значимостью реакций для организма

**30. ПОД ИЗМЕНЕНИЕМ ИНТЕНСИВНОСТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ, УВЕЛИЧЕНИЕМ ДОЛИ ГОРМОНАЛЬНЫХ ВЛИЯНИЙ, ПЕРЕСТРОЙКОЙ БИОХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПОНИМАЕТСЯ**

- 1) мобилизация функциональных резервов
- 2) мобилизация физиологических резервов
- 3) мобилизация биохимических резервов

**31. РАСШИРЕНИЕ ДИАПАЗОНА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА МОЖЕТ ОБЕСПЕЧИВАТЬСЯ ПУТЕМ**

- 1) оптимизации условий окружающей среды
- 2) закаливания организма
- 3) специальных контрольных измерений
- 4) усиления воздействия нетрадиционных средств

**32. ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ДИАПАЗОНА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПРИМЕНЯЮТСЯ**

- 1) тестовые испытания
- 2) контрольные тесты
- 3) функциональные пробы
- 4) опытные проверки

**33. СПЕЦИФИЧЕСКИМ РЕЗЕРВОМ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ:**

- 1) умственная способность
- 2) творческий потенциал
- 3) функциональная система

**34. АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ К НАГРУЗКАМ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ УВЕЛИЧЕНИЕМ**

- 1) резервных возможностей
- 2) функциональных резервов двигательного аппарата
- 3) компенсаторных реакций

**35. СОХРАНИТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА ПОЗВОЛЯЮТ**

- 1) окружающие силы природы
- 2) физические упражнения.

**36. 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  |
|---|--|
| УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности). |



## Примеры заданий

### Дневник самоконтроля (показания уровня развития психологических, физических качеств и функциональных систем организма)

#### 37. Тепинг-тест

(Определяет основные свойства нервной системы)

Задание выполняется на стандартном бланке, разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш.

**Выполнение.** По сигналу начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. На каждый квадрат дается по 5 секунд, необходимо поставить как можно больше точек, не прерывая работы по направлению часовой стрелки. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде «Дальше», задание заканчивается по команде «Стоп».

Обработка результатов включает следующие процедуры:

- подсчитывание количество точек в каждом квадрате;
- построение графика работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Тест проводится последовательно сначала правой, а затем левой рукой. Просчитать количество точек и заполнить «Диаграмма тепинг-тест».

#### 38. Тест оценки подвижности в тазобедренном суставе (гибкость)

Наклон туловища вперед из положения стоя.

**Выполнение:** И.п. – стойка ноги вместе. Наклон к полу, ноги прямые.

По таблице, определить подвижность в тазобедренном суставе в баллах.

Полученный результат внести в таблицу собственных результатов.

#### Бланк оценки подвижности в тазобедренном суставе (гибкость) (баллы)

| Кол-во лет | мужчины                 |                                    |                       |
|------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------------|
|            | 1б.                     | 2б.                                | 3б.                   |
| 20–30      | не касается руками пола | касание пола кончиками пальцев рук | касание пола ладонями |
| 30–40      |                         |                                    |                       |
| 40–50      |                         |                                    |                       |
| Кол-во лет | женщины                 |                                    |                       |
|            | 1 б.                    | 2 б.                               | 3 б.                  |
| 20–30      | не касается руками пола | касание пола кончиками пальцев рук | касание пола ладонями |
| 30–40      |                         |                                    |                       |
| 40–50      |                         |                                    |                       |

УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.

## Примеры заданий

### 39. Задание Конспект упражнений для укрепления мышц спины и пресса (10-12 упражнений)

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине                | Оценочные материалы (Курс 3) |
|--|--|------------------------------|
| УК-7.3. Соблюдает нормы                              | Обучающийся знает: средства и методы физического | Вопросы (40-50)              |

|   |  |                 |
|---|--|-----------------|
| здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.   |                 |
|   | Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности). | Задания (51-53) |
|   | Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.   | Задания (54)    |

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

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

## 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   |
|---|---|
| УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности. |

*Примеры вопросов/заданий*

#### ***Здоровье и здоровьесберегающие технологии***

#### **40. ЦЕЛЬЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ:**

1) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств 2) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании

3) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни

**41. НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЛИЯЕТ ГРУППА ФАКТОРОВ** (выберите два правильных ответа)

- 1) внутривузовские
- 2) медицинские
- 3) общественные
- 4) учебно-организационные
- 5) личностные

#### **42. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА – ЭТО:**

1) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояния человека  
2) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека 3) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека

#### **43. ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ — ЭТО**

1) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья  
2) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья  
3) 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

**44. К ВНЕШНЕМУ ЭЛЕМЕНТУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОТНОСЯТСЯ**

- 1) мнение окружающих
- 2) источники знаний по здоровьесбережению
- 3) возможность укрепления здоровья
- 4) доступность современной тренажерной техники
- 5) показатели физической подготовленности

**45. К ВНУТРЕННЕМУ ЭЛЕМЕНТУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОТНОСЯТСЯ**

- 1) знания о здоровье
- 2) периодический контроль состояния здоровья
- 3) наличие инфраструктуры
- 4) уровень материального достатка
- 5) навыки здоровьесбережения

**46. К МЕТОДУ ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ ОТНОСЯТСЯ**

- 1) наглядный
- 2) произвольный
- 3) комбинированный
- 4) сочетанный
- 5) словесный

**47. НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ СОСТОИТ ИЗ**

- 1) движущихся объектов
- 2) средств массовой информации
- 3) видеозарисовок
- 4) натуральных объектов
- 5) изобразительных средств

**48. ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ – ЭТО:**

- 1) организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося
- 2) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий
- 3) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека

**49. ОСНОВНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ВЫСТУПАЮТ (выберите два правильных ответа)**

- 1) аксиологический
- 2) профилактический
- 3) восстановительный
- 4) эмоционально-волевой
- 5) природный

**50. АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРОЯВЛЯЕТСЯ**

- 1) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма
- 2) в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни
- 3) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей.

**2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата****Проверяемый образовательный результат:**

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Образовательный результат  |
|---|--|
| УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности). |
| <i>Примеры заданий</i><br><b>Дневник самоконтроля (показания уровня развития психологических, физических качеств и</b>  |  |

функциональных систем организма)

### 51. Задание

#### Методы оценки биологического возраста

**Цель работы:** научиться оценивать свой биологический возраст.

**Приборы и оборудование:** секундомер.

**Ход работы:** Выполнить пункты 1, 2, 3, 4, 5, 6, отметить «√» и записать свой результат.

#### *Ответьте на вопросы анкеты по самооценке здоровья*

| №   | Вопросы   | Ответ «ДА» | Ответ «НЕТ» |
|-----|---|------------|-------------|
| 1.  | Беспокоят ли вас боли в сердце?   |            |             |
| 2.  | Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?   |            |             |
| 3.  | Считаете ли вы, что за последнее время ваши привычки, отношение к жизни сильно изменились?                |            |             |
| 4.  | Беспокоят ли вас головные боли?   |            |             |
| 5.  | Бывают ли у вас головокружения?   |            |             |
| 6.  | Бывает ли так, что вы трудно засыпаете, просыпаетесь среди ночи, испытываете систематическое недосыпание? |            |             |
| 7.  | Считаете ли вы, что сосредоточиться сейчас вам стало труднее, чем раньше?                                 |            |             |
| 8.  | Отмечаете ли вы ослабление памяти?  |            |             |
| 9.  | Ощущаете ли вы онемение или покалывание, "ползанье мурашек"?  |            |             |
| 10. | Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшилось зрение?   |            |             |
| 11. | Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшился слух?  |            |             |
| 12. | Беспокоят ли вас шум или звон в ушах?   |            |             |
| 13. | Есть ли у вас варикозное расширение вен на ногах?   |            |             |
| 14. | Беспокоят ли вас боли в суставах?   |            |             |
| 15. | Беспокоят ли вас боли в области поясницы?   |            |             |
| 16. | Отмечаете ли вы дрожание рук, пальцев?  |            |             |
| 17. | Беспокоят ли вас запоры?  |            |             |
| 18. | Беспокоят ли вас боли в области печени?   |            |             |
| 19. | Беспокоят ли вас частые заложения в носу, насморк, кашель?  |            |             |
| 20. | Бывают ли у вас отеки на ногах?   |            |             |
| 21. | Приходится ли вам отказаться от некоторых блюд из опасения повредить здоровью?                            |            |             |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 22. | Бывают ли у вас одышка, учащенное сердцебиение при ходьбе?      |  |  |
| 23. | Отмечаете ли вы быструю утомляемость?                           |  |  |
| 24. | Беспокоит ли вас неприятный вкус во рту?                        |  |  |
| 25. | Отмечаете ли вы зябкость конечностей или спазмы мышц рук и ног? |  |  |

Ответы «Да» считаются неблагоприятными. Сосчитайте их и определите, какому баллу соответствует это количество ответов.

|   |   |
|---|---|
| √ | <b>Отметьте и запишите свой результат:</b><br>Ваш результат _____ |
|   | от 0 до 5 ответов «Да» – 4 балла                                  |
|   | от 6 до 10 – 5 баллов   |
|   | от 11 до 15 – 8 баллов  |
|   | от 16 до 20 – 12 баллов   |
|   | от 21 до 25 – 16 баллов   |

### 52. Выполните тест с задержкой дыхания

Вдохните (неглубоко, обычным образом), выдохните до конца и задержите дыхание насколько возможно. Учитывается наилучший результат из трёх попыток с интервалом в 5 минут.

|   |  |
|---|--|
| √ | <b>Отметьте и запишите свой результат, время задержки дыхания в секундах:</b><br>Ваш результат _____ |
|   | менее 16 с. – 13 баллов  |
|   | от 16 до 20 – 9 баллов   |
|   | от 21 до 25 – 6 баллов   |
|   | от 26 до 30 – 4 балла  |
|   | более 30 – 2 балла   |

### 53. Выполните тест на состояние вестибулярного аппарата

Снимите обувь с левой ноги, встаньте на неё и поднимите правую ногу. Руки держите по швам, плотно прижатыми к туловищу, иначе будет неправильный результат. Закройте глаза и с помощью секундомера отметьте, сколько времени вы сможете простоять в такой позе. Повторите попытку три раза и возьмите лучший результат.

|   |   |
|---|---|
| √ | <b>Отметьте и запишите свой результат:</b><br>Ваш результат _____ |
|   | менее 5 с. – 11 баллов  |
|   | от 6 до 10 с. – 8 баллов  |
|   | от 11 до 20 с. – 6 баллов   |

|   |  |
|---|--|
|   | от 21 до 40 с. – 4 баллов  |
|   | более 40 с. – 3 баллов   |
| УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий. |
| <b>Примеры заданий</b>  |  |
| <b>54. Задание</b> Конспект упражнений для развития общей выносливости (10-12 упражнений)   |  |

### 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 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.*