Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаранин Максим Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.09.2026 15:24:06
Уникальный программный ключ:
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

Приложение
к рабочей программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **38.03.03 Управление персоналом**

Направленность (профиль) **Управление человеческими ресурсами**

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 (81 - 85)
	Обучающийся владеет: средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования и профессионально-прикладной физической подготовки.	Задания (86 - 93)
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 - 80)
	Обучающийся умеет: использовать средства диагностики для оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма.	Задания (94 - 110)
	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 (111 - 112)

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:
1) собеседование;
2) выполнение заданий в ЭИОС Университета.

2. Типовые[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. 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 – это_____

3. Грудной отдел позвоночника человека состоит из:
А) 4-5 позвонков;
Б) 5 позвонков;
В) 7 позвонков;
Г) 12 позвонков

4. Гормон адреналин, вырабатывается железами эндокринной системы:
А) гипофиза;
Б) щитовидной железы;
В) надпочечниками;
Г) поджелудочной железы.

5. 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

[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.

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.

6. Какие, из перечисленных факторов, оказывают наиболее сильное влияние на состояние здоровья человека (выберите 2 ответа):

А) генетические факторы;

Б) экологические факторы;

В) профессиональная деятельность;

Г) медицина;

В) условия и образ жизни.

7. Первые документальные сведения об этих древнегреческих состязаниях относятся к 776 г. до н.э. Укажите их название_____.

8. Совокупность органов, выполняющих общую для них функцию, называют системой органов. Перечислите физиологические системы человека: _____

9. Укажите какое физическое качество лежит в основе любого вида профессиональной деятельности_____

10. Недостаток двигательной активности характеризует:

А) гипоксию;

Б) гомеостаз;

В) гиподинамию;

Г) гипокинезия.

11. 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) закаливание

12. Как назывался физкультурный комплекс, который был разработан и официально введен в действие в 1931 и стал основой физического воспитания населения нашей страны на долгие годы_____

13. На какие 2 отдела подразделяется скелетная система человека: _____

14. Позвоночный столб состоит из 33-34 позвонков и разделён на отделы. Перечислите отделы позвоночного столба и укажите количество позвонков в каждом отделе: _____

15. 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

16. 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

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. 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.

19. Выносливость и устойчивость к резким перепадам температуры достигаются с помощью упражнений (выберите 2 правильных ответа)?

а) упражнений, сопровождающихся значительным теплообразованием;

б) упражнений на развитие выносливости в сочетании с закаливанием естественными факторами

природы;

в) скоростно-силовыми упражнениями;

г) упражнений, выполняемых в условиях резких колебаний температуры.

20. Обоснование профессионально-прикладной физической подготовки связано с изучением факторов и условий профессиональной деятельности, к которым относятся (выберите 2 правильных ответа):

а) характер основных рабочих движений;

б) особенности телосложения;

в) особые внешние условия деятельности;

г) предрасположенность к определенному виду деятельности.

21. Укажите вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

а) плавание;

б) фехтование;

в) дартс;

г) настольный теннис.

22. 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.

23. Гибкость, позволяющая сохранить позу и положение тела, является:

А) статической;

Б) динамической;

В) активной;

Г) пассивной.

24. Патологическое состояние, при котором на фоне низкой физической активности снижается мышечная сила и происходит атрофия мышц называется_____

25. Укажите упражнения, направленные на развитие верхнего пресса (два правильных ответа):

А) сворачивания туловища с верхним блоком;

Б) развороты туловища с грифом;

В) подъемы туловища на наклонной скамье;

Г) боковые подъемы туловища на римском стуле

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. Пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях называется:_____

28. Понятие здоровье имеет комплексный характер. Перечислите компоненты, входящие в понятия «здоровье человека»:

29. Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь головного мозга, если продолжительность сна составляет _____

30. Что является условиями рационального планирования режима дня (3 ответа)

А) режим труда и отдыха;

Б) оптимальный режим двигательной активности;

В) рациональное распределение физиологических резервов организма;

Г) плодотворный труд.

31. 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.

32. Основными средствами физического воспитания являются (3 ответа):

А) физические упражнения;

Б) учебно-тренировочные занятия;

В) гигиенические факторы;

Г) оздоровительные силы природы

33. Перечислите рекреации, принятые системой образования, нацеленные на восстановление работоспособности студентов (2 ответа):

А) кратковременные и еженедельные перерывы между занятиями;

Б) временное пребывание целевого характера в профилакториях, санаториях;

В) зимний и летний каникулярный отдых;

Г) академический годовой отпуск

34. Средствами восстановления организма после утомления и переутомления являются (3 ответа):

А) двигательная активность;

Б) переключение на другие виды работы и сочетание работы с активным отдыхом;

В) рациональное питание;

Г) установление строгого гигиенического образа жизни

35. 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.

36. Перечислите основные физические качества человека: _____

37. Всемирные Универсиады проводятся 1 раз в:

А) 1 год;

Б) 2 года;

В) 3 года;

Г) 4 года

38. Методы физического воспитания обладающие высокой эмоционально и состязательной насыщенностью (2 ответа):

А) игровой;

Б) регламентированного упражнения;

В) круговой тренировки;

Г) соревновательный

39. 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

40. Основными видами физической рекреации являются:

А) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;

Б) аэробика и шейпинг;

В) физические упражнения в режиме дня;

Г) калланетика, велоаэробика.

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. Воздействие на работника внешней среды производственного и климатического характера, продолжительность и особенность режима рабочего времени» характеризуют:

А) формы (виды) труда;

Б) условия труда;

В) режим труда и отдыха;

Г) характер труда

42. Результатом физической подготовки является:

А) физическое развитие;

Б) физическая культура;

В) физическая подготовленность;

Г) физическое воспитание

43. Шейный отдел позвоночника человека состоит из:

А) 4-5 позвонков;

Б) 5 позвонков;

В) 7 позвонков;

Г) 12 позвонков

44. В зависимости от формы и функции кости конечностей человека относятся к:

А) трубчатым костям;

Б) губчатым костям;

В) плоским костям;

Г) смешанным костям.

45. Какие из перечисленных упражнений относятся к циклическим (3 ответа)?

А) метания;

Б) бег;

В) кувырки;

С) прыжки

46. Укажите наиболее доступные и эффективные виды самостоятельных тренировочных занятий:

_____

47. Гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет занятиям физической культурой:

А) 4 часа в неделю;

Б) 6 часов в неделю;

В) 8 часов в неделю;

Г) 10-12 часов в неделю.

48. Какой принцип физического воспитания заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении задач, в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок.

А) принцип наглядности;

Б) принцип доступности и индивидуализации;

В) принцип систематичности;

Г) принцип динамичности.

49. Перечислите наиболее популярные циклические виды спорта: _____

50. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) называется_____

51. Двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям называются_____

52. К специфическим методам физического воспитания относятся:

А) вербальные методы (распоряжения, команды, указания);

Б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

В) методы срочной информации;

Г) методы направленного прочувствования двигательного действия.

53. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

А) сформировать у обучающегося основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

Б) завершить формирование двигательного умения;

В) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

Г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

54. Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности, называются _____

55. Какое из ниже перечисленных определений характеризует понятие физическое качество «сила»:

А) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

Б) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;

В) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

Г) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредствам мышечных напряжений.

56. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

А) скоростным индексом;

Б) абсолютным запасом скорости;

В) скоростной выносливостью;

Г) коэффициентом проявления скоростных способностей.

57. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному(скрытому) периоду реакции:

А) скорость одиночного движения;

Б) частота движений;

В) ускорение;

Г) быстрота простой двигательной реакции.

58. Основу физического качества «ловкости», составляют: _____

59. Какие из перечисленных видов физической культуры являются фоновыми (два ответа)?

А) спорт

Б) туризм

В) лечебная физкультура

Г) гигиеническая гимнастика

60. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется_____

61. Под пассивной гибкостью понимают:

А) гибкость, проявляемую в статических позах;

Б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);

В) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;

Г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

62. Систему статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц называют_____

63. Какая из частей учебно-тренировочного занятия включает в себя общую и специальную разминку:

А) вводная часть;

Б) подготовительная часть;

В) основная часть;

Г) заключительная часть

64. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон спортивной подготовки, характеризует: _____

65. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

А) втягивающий, базовый, восстановительный;

Б) подготовительный, соревновательный, переходный;

В) тренировочный и соревновательный;

Г) осенний, зимний, весенний, летний.

66. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

А) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

Б) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

В) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

Г) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

67. Возможности человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время называются_____

68. Дайте определение понятию «гибкость»: _____

69. Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для развития общей выносливости? _____

70. Какие виды физической культуры и спорта могут приводить к угнетению умственной работоспособности студентов в экзаменационный период? _____

71. Быстрому переходу от сна к бодрствованию помогает? _____

72. Для выявления диапазона физиологических резервов организма человека применяются

1) тестовые испытания

2) контрольные тесты

3) функциональные пробы

4) опытные проверки

73. Самоконтроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляется по

показателям?_____

74. Процесс, имеющий целью помочь личности достичь оптимального физического, интеллектуального, психического и / или социального уровня деятельности и поддерживать его называется?

_____

75. Рассеянное внимание, частая смена поз, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов являются признаками_____

76. Наиболее высокий уровень работоспособности в течении недели наблюдается в?

_____

77. 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.

78. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (два ответа):

а) мнение окружающих;

б) **источники знаний по здоровьесбережению;**

в) **возможность укрепления здоровья;**

г) доступность современной тренажерной техники.

79. 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;

г) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей.

80. Приводит ли к потере работоспособности высокая психолого-эмоциональная напряженность профессиональной деятельности?

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

81. 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.

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.

82. 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.

83. 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.

84. 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.

85. 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:

86. Устойчивость концентрированного внимания: прыжки со скакалкой хорошо усвоенным способом (кол-во прыжков за минуту). Прыжки на скакалке (4х50) количество ошибок.

87. 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.

88. 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.

89. 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.

90. 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.

91. 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.

92. ***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:

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

93. ***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. Вычисляется средняя скорость реакции.

№	Тесты	Ж					М				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
86.	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.
87.	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
88.	Выявление быстроты движений: упор присев – упор лежа за 30 сек.										
89.	Равновесие, координация: Проба Яроцкого (сек.)	Более 35	30	25	20	Менее 20	Более 35	30	25	20	Менее 20
90.	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
91.	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
92.	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
93	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 94. Оценка физической деятельности человека.

Задание 95. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования.

Задание 96. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам.

Раздел. Основы жизнедеятельности организма человека

Тема 1. Оценка показателей функциональных систем организма.

Задание 97. Оценка силы нервных процессов.
Задание 98. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС).
Задание 99. Оценка показателей кровообращения
Задание 100. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным к различным условиям (производственным, социальным и др.).
Задание 101. Оценка функций систем дыхания
Тема. Оценка физического развития человека
Задание 102. Расчет соматометрических индексов.
Тема. Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма.
Задание 103. Исследование типа телосложения, осанки.
Задание 104. Оценка пропорциональности телосложения.
Раздел. Основы здорового образа жизни человека
Тема. Количественная оценка уровня соматического здоровья.
Задание 105. Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида.
Задание 106. 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 107. Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект.
Задание 108. Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации).
Задание 109. Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления.
Тема. Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности.
Задание 110. 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

111. По результатам проведенных тестов, функциональных проб, опросников написание литературного обзора, обработка полученных данных, составление графиков, рисунков, таблиц и оформление работы в виде отчета в качестве домашнего задания;

112. 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 модератором 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

«Зачтено» выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на тестовые вопросы – 100–60 % от общего объёма заданных вопросов;

«Не зачтено» выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов – менее 60% от общего объёма заданных вопросов.

Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий

«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.

«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.*