



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**
**Воронежский филиал «Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**

Кафедра правовых и гуманитарных наук

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту
(приложение к рабочей программе дисциплины)

Направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов

Направленность (профиль) Организация перевозок и управление на транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная, заочная

Воронеж
2025

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.1 Выбирает здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Уметь выбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть навыками здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК -7.2 Обеспечивает работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Знать как поддерживать работоспособность при сочетании физической и умственной нагрузки Уметь обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Владеть приемами поддержания работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
	УК- 7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь обеспечивать соблюдение здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть приемами соблюдения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 2

Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Реферат, выполнение упражнений , тестирование, зачет
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Реферат, выполнение упражнений , тестирование, зачет
3.	Тема3. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Реферат, выполнение упражнений , тестирование, зачет
4.	Тема 4. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Реферат, выполнение упражнений , тестирование, зачет
5.	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Реферат, выполнение упражнений , тестирование, зачет
6.	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Реферат, выполнение упражнений , тестирование, зачет

Таблица 3

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине

Результат обучения по дисциплине	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине				Процедура оценивания
	2	3	4	5	
	Не зачтено	Зачтено			
УК-7.1 Знать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Отсутствие знаний или фрагментарные представления о здоровьесберегающих технологиях для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Неполные представления о здоровьесберегающих технологиях для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о здоровьесберегающих технологиях для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Сформированные систематические представления о здоровьесберегающих технологиях для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Реферат, тестирование, выполнение упражнений, зачет
УК-7.1 Уметь выбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физио-	Отсутствие умений или фрагментарные умения выбирать здо-ровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с уче-том физиологических особенностей орга-	В целом удовле-творительные, но не системати-зированные умения выбирать здоровье сберегающие техно-логии для поддержа-ния здорового образа жизни с уче-	В целом удов-Сформированные уме-	Сформированные умения выбирать здо-ровье сбе-регающие техно-логии для поддер-жания здорового образа жизни с учетом физиологиче-ских особенн-	Реферат, тестирова-ние, выпол-нение упражне-ний, зачет

логических особенностей организма	низма	том физиологических особенностей организма	образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	стей организма	
УК-7.1 Владеть владения или фрагментарными навыками здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Отсутствие владения или фрагментарные владения навыками здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения навыками здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы владения навыками здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Сформированные владения навыками здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Реферат, тестирование, выполнение упражнений, зачет
УК-7.2 Знать как поддерживать работоспособность при сочетании физической и умственной нагрузки	Отсутствие знаний или фрагментарные представления о поддержании работоспособности при сочетании физической и умственной нагрузки	Неполные представления о поддержании работоспособности при сочетании физической и умственной нагрузки	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о поддержании работоспособности при сочетании физической и умственной нагрузки	Сформированные систематические представления о поддержании работоспособности при сочетании физической и умственной нагрузки	Реферат, тестирование, выполнение упражнений, зачет
УК-7.2 Уметь обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Отсутствие умений или фрагментарные умения обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы умения обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Сформированные умения обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Реферат, тестирование, выполнение упражнений, зачет
УК-7.2 Владеть приемами поддержания работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Отсутствие владения или фрагментарные владения приемами поддержания работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения приемами поддержания работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы владения приемами поддержания работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Сформированные владения приемами поддержания работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Реферат, тестирование, выполнение упражнений, зачет
УК-7.3 Знать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие знаний или фрагментарные представления о нормах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Неполные представления о нормах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о нормах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Сформированные систематические представления о нормах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Реферат, тестирование, выполнение упражнений, зачет
УК-7.3	Отсутствие умений	В целом удовле-	В целом удов-	Сформиро-	Реферат,

Уметь обеспечивать соблюдение здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	или фрагментарные умения обеспечивать соблюдение здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	творительные, но не систематизированные умения обеспечивать соблюдение здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	летворительные, но содержащие отдельные пробелы умения обеспечивать соблюдение здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	ванные умения обеспечивать соблюдение здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	тестирование, выполнение упражнений, зачет
УК-7.3 Владеть приемами соблюдения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие владения или фрагментарные владения приемами соблюдения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения приемами соблюдения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы владения приемами соблюдения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Сформированные владения приемами соблюдения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Реферат, тестирование, выполнение упражнений, зачет

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Устный опрос

Текущий контроль по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме устного опроса.

Перечень тем для устного опроса:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
2. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
3. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
4. Физическая культура как средство борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью
5. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
6. Основные системы оздоровительной физической культуры
7. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
8. Основные методы саморегуляции при психических и физических заболеваниях.
9. Адаптация организма к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
10. Развитие выносливости во время занятий спортом.
11. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошрое, настоящее, перспективы).

12. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
13. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
14. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
15. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
16. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
17. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

Таблица 4

Критерии оценивания

№ п/п	Критерии оценивания	Результат
1	Обучаемый не смог ответить на поставленные вопросы	не зачтено
2	Обучаемый верно ответил на поставленные вопросы	Зачтено

Тестовые задания

Исторические факты свидетельствуют, что термин «физическая культура» основал в конце XIX столетия Евгений Сандовиз	
	Англии
	Франции
	России
	Швеции

Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран	
	Деметриус Викалас
	Пьер де Кубертен
	П.Ф. Лесгафт
	Анри Де Байе-Латур

Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации высшего образования осуществляется на основании	
	нормативных правовых актов
	пожеланий обучающихся
	рекомендаций руководства
	требований общественности

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся является	
	социальным феноменом общества
	социальной средой общества
	социальной сферой общества
	социальным окружением общества

Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования направлена на	
	Оздоровление
	восстановление
	Отдых
	Рекреацию

Информационные технологии в физической культуре, в частности PowerPoint, активно используется на занятиях	
	Теоретических
	Практических
	Тренировочных
	Самостоятельных

Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал	
	24 марта 2014 г.
	15 февраля 2014 г.
	16 мая 2014 г.
	25 января 2014 г.

Условием эффективного физкультурно-спортивного образования обучающихся является	
	Планирование
	Проведение
	Вовлечение
	Ознакомление

В обучении личности определяющим фактором является	
	физическое совершенствование
	физическая закалка
	физическая тренировка
	двигательная активность

Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к	
	физическим качествам
	психологическим особенностям
	умственным способностям
	интегрированным свойствам

Основная форма физкультурного обучения и воспитания обучающихся в образовательной организации высшего образования –	
	учебные занятия
	Соревнования
	Тренировка
	утренняя физическая зарядка

Учебные занятия с обучающимися по физической культуре состоят из частей	
	Трех
	Двух
	Четырех

	Пяти
--	------

Физкультурная паузы, физкультурная минуты, микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера, рекреация, физвокализные упражнения - _____ формы занятий:	
	Малые
	Большие
	Средние
	Крупные

Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы _____ физической культуры	
	Средства
	Элементы
	Компоненты
	Условия

Разделение физических упражнений по формальным признакам – _____	
	Классификация
	Регистрация
	Кодификация
	Систематизация

Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая _____	
	Нагрузка
	Активность
	Оживленность
	Энергичность

Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе	
	физического воспитания и образования
	Физкультурная пауз
	физической подготовленности
	физической тренировки

Совокупность звеньев и структуры движений (упражнений), необходимых для проявления мышечных усилий в пространстве и во времени, – _____	
	Техника
	Тактика
	Ритм
	Амплитуда

Разучивание по частям, подводящие упражнения, разучивание в целом при проведении занятий с обучающимися по физической культуре – _____ методы	
	Практические
	Научные
	Специфические
	Общие

Способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения обучающихся физической культуре –методический	
---	--

	Прием
	Акт
	Процесс
	Действие

Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности – физическое	
	Состояние
	Самочувствие
	Настроение
	Расположение

В совершенствовании потенциальных возможностей обучающихся в физической культуре и спорте необходимо развивать _____ качества	
	Психологические
	Биологические
	Физиологические
	Анатомические

Система мероприятий, проводимых медицинскими работниками и преподавателями физической культуры, – _____ контроль	
	Медицинский
	Организационный
	Методический
	Административный

Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод _____ тренировки	
	Круговой
	Волнообразной
	Постепенной
	Фронтальной

Из перечисленного: 1) соревновательная деятельность; 2) стремление к победе; 3) стремление к достижению высокого результата; 4) соперничество – в спорте ярко проявляется	
	1, 2, 3, 4
	только 1, 2, 3
	только 4
	только 2, 3

Основными компонентами системы спортивной тренировки являются	
	соревновательная деятельность
	подготовка к учебно-тренировочным занятиям
	профессиональный отбор
	судейство соревнований

Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая по законам спорта и по законам получения финансовой прибыли, предпринимательства в процессе спортивного зрелища, называется	
	профессиональным спортом
	спортом высших достижений
	рекреативным спортом

	школьным спортом
--	------------------

Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является _____ задачей физической культуры и спорта	
	Воспитательной
	Соревновательной
	Функциональной
	Закаливающей

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями является _____ задачей физической культуры и спорта	
	Воспитательной
	Системообразующей
	Психологической
	Репродукционной

Рекреативная физическая культура – средство проведения	
	здорового досуга
	коммерческих турниров
	спортивных соревнований
	профессиональных поединков

Положительное эмоциональное отношение обучающегося к физической культуре, формирование системы знаний, интересов, убеждений отражает _____ компонент	
	мотивационно-ценностный
	операционально-деятельностный
	практико-преобразующий
	логико-теоретический

Совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности выражают	
	ценностные ориентации
	широкие познания
	отдельные побуждения
	личностные потребности

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина в образовательной организации высшего образования является	
	Обязательной
	Дополнительной
	Факультативной
	Самостоятельной

Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет	
	три раза в неделю
	два раза в месяц
	один раз в день
	один раз в неделю

Информационно-образовательная культура обучающихся в физической культуре и спорте предполагает _____ стиль мышления	
	Инновационный
	Традиционный
	Логический
	Неординарный

Социальные сети и поисковые системы Интернета способствуют совершенствованию знаний в физической культуре и спорте	
	Теоретических
	Актуальных
	Известных
	Знаковых

В исследованиях проблем физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования на ранних этапах обучения применяют _____ эксперименты	
	констатирующий и факторный
	формирующий и итоговый
	спортивный и педагогический
	модельный и натуральный

При планировании периода обучения обучающихся физической культуре преподаватели используют _____ проектирование	
	Компьютерное
	Традиционное
	Экстраполяционное
	Экспертное

Таблица 5

Критерии и шкала оценивания выполнения тестирования

№ п/п	Процент правильно выполненных заданий	Оценка
1.	90-100%	«5» (отлично)
2.	80-89%	«4» (хорошо)
3.	60-79%	«3» (удовлетворительно)
4.	60% и менее	«2» (неудовлетворительно)

Подготовка рефератов

Текущий контроль по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» выполняется в форме рефератов по следующим темам:

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт- явление культурной жизни
3. Физическая культура студентов
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья
5. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности

- 6.Гиподинамия и гипокинезия.
7. Основы здорового образа жизни студентов
- 8.Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре
- 9.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 10.Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений
- 11.Двигательный режим и его значение
- 12.Общая физическая подготовка и ее цели
- 13.Влияние физических упражнений на мышцы
- 14.Виды физических нагрузок и их интенсивность
- 15.Утомление. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
- 16.Составление и демонстрация комплекса физических упражнений с группой студентов

Таблица 6

Показатели, критерии и шкала оценивания реферата

Наименование показателя	Критерии оценки	Максимальное количество баллов	Количество Баллов
I. КАЧЕСТВО РЕФЕРАТА			
Соответствие содержания работы заданию, степень раскрытия темы. Обоснованность и доказательность выводов	– соответствие содержания теме и плану реферата; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; – уровень владения тематикой и научное значение исследуемого вопроса; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.	10	
Грамотность изложения и качество оформления работы	– правильное оформление ссылок на используемую литературу; – грамотность и культура изложения; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата; – отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – научный стиль изложения.	5	
Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы	– степень знакомства автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики; – полнота цитирования источников, степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов. – дополнительные знания, использованные при написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы;	5	

	– новизна поданного материала и рассмотренной проблемы.		
Общая оценка за выполнение		20	
II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА			
Соответствие содержания доклада содержанию работы		5	
Выделение основной мысли работы		5	
Качество изложения материала. Правильность и точность речи во время защиты реферата		5	
Общая оценка за доклад		15	
III. ОЦЕНКА ПРЕЗЕНТАЦИИ			
Дизайн и оформление слайдов		3	
Слайды представлены в логической последовательности		3	
Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук, графики)		3	
Общая оценка за презентацию		9	
IV. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ			
Вопрос 1		2	
Вопрос 2		2	
Общая оценка за ответы на вопросы		6	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		50	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Итоговой оценкой по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является результат промежуточной аттестации, выставленный с учетом результатов текущего контроля.

При проведении промежуточной аттестации с применением дистанционных технологий **зачет** проводится в форме компьютерного тестирования в СДО. При этом перевод набранных при тестировании баллов в оценку производится в соответствии с Положением о фондах оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Устный опрос

1. Понятие «физическая культура», ее цели и задачи.

2. Физическое качество «ловкость». Разновидности проявления ловкости, средства и методы развития.
3. Спорт как составная часть физической культуры. Функции спорта.
4. Физическое качество «сила». Виды проявления силы, средства и методы её развития.
5. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.
6. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы её воспитания.
7. Организм человека как саморегулирующаяся система.
8. Основные физические качества. Их проявление в трудовой деятельности.
9. Функциональные системы человеческого организма. Рассказать подробно об одной из систем.
10. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы её развития.
11. Физическое качество «быстрота». Разновидности быстроты, средства и методы её развития.
12. Двигательное умение и двигательный навык. Этапы формирования, факторы влияния на них.
13. Физическое качество «гибкость». Разновидности проявления гибкости, средства и методы её развития.
14. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура общества и личности.
15. Формы занятий физическими упражнениями в вузе.
16. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
17. Техническая подготовка спортсмена: цели, задачи, средства, разновидности.
18. Раскрыть понятие «здоровье человека». Компоненты и критерии здоровья.
19. Спортивная подготовка спортсмена: цели, задачи, структура.
20. Общее представление о строении тела человека
21. Обоснование необходимости нормирования физической нагрузки на самостоятельных занятиях.
22. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Правила ведения дневника самоконтроля.
23. Здоровый образ жизни, его составляющие.
24. Основные факторы при дозировании физической нагрузки.
25. Естественные силы природы и закаливание организма.
26. Современные системы физических упражнений. Раскрыть одну из них.
27. Динамика работоспособности студента в учебном году, оптимизация ее средствами физической культуры и спорта.
28. Олимпийское движение, его цели и задачи. XXIX летняя Олимпиада.
29. Гигиена и здоровье. Личная гигиена и спортивная гигиена.
30. Средства здорового образа жизни.

31. Интенсивность физической нагрузки.
32. Значение двигательного режима для жизнедеятельности. Последствия гиподинамии и гипокинезии.
33. Закаливание организма. Основные принципы и средства закаливания.
34. Краткая характеристика основных групп видов спорта, развивающих выносливость, силу, гибкость, скоростно-силовые качества и быстроту.
35. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
36. Правовые основы физической культуры и спорта.
37. Итоги выступления российской команды на Олимпиаде в Пекине.
38. Студенческий спорт, его цели и задачи.
39. Общественные студенческие спортивные организации, их функции.
40. Основные формы организации занятий по физическому воспитанию в вузе.

Таблица 7

**Показатели, критерии и шкала оценивания
устных ответов на зачете**

Критерии оценивания	Показатели и шкала оценивания	
	зачтено	не зачтено
текущая аттестация	выполнение требований по текущей аттестации в полном объеме	невыполнение требований по текущей аттестации
полнота и правильность ответа	обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, дает правильное определение основных понятий	обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса, излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил
степень осознанности, понимания изученного	демонстрирует понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные	допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры
языковое оформление ответа	излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	излагает материал непоследовательно и допускает много ошибок в языковом оформлении излагаемого

Тестирование СДО

1. Что понимается под закаливанием:
 - а- посещение бани, сауны
 - б –повышенная устойчивость организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды
 - в – купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время
 - г – укрепление здоровья
2. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
 - а – самочувствие, аппетит, работоспособность

б – частота дыхания, ЖЕЛ, антропометрия
в – нарушение режима, наличие болевых ощущений

3. Зимние игры проводятся:

а – в зависимости от решения МОК
б – в трехлетний год празднуемой Олимпиады
в – в течении последнего года празднуемой Олимпиады
г – в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады

4. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей

а – малая двигательная активность, психологические стрессы
б – нарушение в питании, переедание, алкоголизма, наркомания, курение
в = все перечисленное

5. Какими показателями характеризуется физическое развитие

а – антропометрическими показателями
б – росто-весовыми показателями
в - телосложением, развитием физических качеств, состояние здоровья

6. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а -14-15 годам
б – 17-18 годам
в – 19-20 годам
г – 22-25 годам

7. Быстрота – это;

а – способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
б – способность человека быстро набирать скорость
в – способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а – величина их воздействия на организм
б – напряжение определенных мышечных групп
в – временем и количеством повторений двигательных действий
г – подготовленностью занимающихся их возрастом и состоянием здоровья

9. Бег на длинные дистанции относится к:

а – легкой атлетике
б – спортивным играм
в – спринту
г - бобслею

10. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а – низкий старт

б – высокий старт

в – вид старта по желанию бегуна

11. Простейший комплекс упражнений начинается :

а – для мышц ног

б – типы потягивания

в – махового характера

г – для мышц шеи

12. Основой методики воспитания физических качеств является:

а – простота выполнения упражнений

б – постепенное повышение силы воздействия

в – схематичность упражнений

г – продолжительность педагогических воздействий

13. Пять олимпийских колец символизирует:

а – пять принципов олимпийского движения

б – основные цвета флагов стран участниц Игр Олимпиады

в – союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

г – повсеместное становление спорт на службу гармонического развития человека

14. 21 зимние Олимпийские игры проходили:

а – Осло

б – Саппоро

в – Сочи

г – Ванкувер

15. Гиподинамия – это:

а – понижение двигательной активности человека

б – повышение двигательной активности человека

в – нехватка витаминов в организме

г – чрезмерное питание

**Показатели и шкала оценивания
тестовых заданий на зачете**

Текущая аттестация	Количество баллов	Шкала оценивания
выполнение требований по текущей аттестации в полном объеме	90% - 100%	зачтено
	80% - 89%	
	60% - 79%	
невыполнение требований по текущей аттестации	менее 60%	не зачтено

При обучении с применением дистанционных технологий и электронного обучения промежуточная аттестация проводится в форме компьютерного тестирования в СДО. Оценивание компетентности обучающегося по установленным для дисциплины индикаторам может осуществляться с помощью банка заданий, включающих тестовые задания пяти типов:

- 1 – тестовое задание открытого типа; предусматривающее развернутый ответ обучающегося в нескольких предложениях, составленное с использованием вопросов для подготовки к зачету или экзамену;
- 2 – выбор одного правильного варианта из предложенных вариантов ответов;
- 3 – выбор 2-3 правильных вариантов из предложенных вариантов ответов;
- 4 – установление правильной последовательности в предложенных вариантах ответов/расчётные задачи, ответом на которые будет являться некоторое числовое значение;
- 5 – установление соответствия между двумя множествами вариантов ответов.

Компетенция: УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор: УК – 7.1 Выбор здоровые сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Тип задания	Примеры тестовых заданий
1	Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности называется
1	Наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность называется
1	Двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания называются
2	Одной из форм физической культуры является: 1) физическая подготовленность; 2) физическое воспитание;

	3) показатели развития быстроты; 4) показатели концентрации внимания
4	Установите правильную последовательность рекордов, начиная с самого значимого 1) национальный рекорд; 2) мировой рекорд; 3) олимпийский рекорд; 4) личный рекорд
4	Установить очередность проведения дисциплин современного пятиборья 1) верховая езда (конкур); 2) фехтование; 3) плавание; 4) комбайн (стрельба и бег)
5	Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками 1.Бросок баскетбольного мяча с двух шагов а) Циклическое, общеподготовительное, умеренной мощности; 2. Бег на 100 м б) Скоростно-силовое, ациклическое, естественно-прикладное; 3. Езда на велосипеде 10 км в) Циклическое, естественно-прикладное, максимальной мощности; 4. Прыжок в длину с места г) Динамическое, смешанное, с комплексным проявлением физических качеств
5	Установите соответствие между годом и городом проведения Олимпийских зимних игр 1. 1924 г а) Сочи; 2. 1956 г б) Шамони; 3. 1994 г в) Лиллехаммер; 4. 2014 г г) Кортинод'Ампецц

Индикатор: УК – 7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности.

Тип задания	Примеры тестовых заданий
1	Метод определения общей плотности урока называется _____
1	Совокупность звеньев и черт структуры движения, необходимая для решения поставленных задач называется _____
2	Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется: 1) простой двигательной реакцией; 2) скоростью одиночного движения; 3) скоростными способностями; 4) быстротой движения
2	Что не относится к методическим принципам физического воспитания: 1) Систематичность; 2) сила воли и смелость; 3) сознательность и активность; 4) доступность и индивидуализация
3	Спортивными званиями в Российской Федерации, согласно единой всероссийской спортивной классификации, являются 1) гроссмейстер России; 2) кандидат в мастера спорта; 3) мастер спорта России;

	4) перворазрядник
3	Укажите элементарные формы быстроты, проявляющиеся во время первой фазы бега на короткие дистанции 1) время двигательной реакции; 2) выполнение целостного двигательного акта; 3) скорость одиночного движения; 4) частота движений
4	Укажите последовательность технических элементов при выполнении удара ногой по мячу в футболе 1) замах ударной и постановка опорной ноги; 2) принятие положения для последующего движения; 3) разбег; 4) ударное движение и проводка
4	Укажите порядок выхода указанных стран-участниц на церемонии открытия XXII Олимпийских зимних игр 1) Австралия; 2) Греция; 3) Китай; 4) Россия
5	Установите соответствие между названием метода физического воспитания и его содержанием 1. Игровой метод а) Подвижные игры; 2. Наглядный метод б) Показ; 3. Словесный метод в) Объяснение; 4. Соревновательный метод г) Контрольная тренировка
5	Установите соответствие между двигательным действием (физическим упражнением) и режимом работы мышц, проявляющимся при его выполнении 1. Подъем штанги вверх в жиме лежа а) Динамический преодолевающий; 2. Подъем силой в упор на кольцах б) Динамический уступающий; 3. Опускание в присед со штангой на плечах в) Статический; 4. Удержание разведенных рук с гантелями г) Статодинамический (смешанный)

Составитель: ст. преподаватель Чеснокова Н.П.

Заведующий кафедрой: к.ю.н., доцент Горбунова Я.П.