Приложение
к рабочей программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность **23.05.04 Эксплуатация железных дорог**

Специализация **Магистральный транспорт**

Форма обучения **заочная**

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 курс.

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. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК -7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья

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. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	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	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	Задания (94 - 146)

	функциональных систем 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.	Задания (147)

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. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	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;	

[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.

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 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,	Обучающийся знает: способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма.

физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья	

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	Образовательный результат

компетенции	
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	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 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	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. Вычисляются 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	Обучающийся умеет: использовать средства диагностики для оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-

уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья	прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма.

Примеры заданий **Темы для написания первой части реферата**

Тема 94. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 95. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

Тема 96. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

Тема 97. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

Тема 98. Физкультурная деятельность. Базовые рода деятельности их краткая содержательная характеристика. Функции базовых родов деятельности, формируемые средствами физической культуры.

Тема 99. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 100. Характеристика трудовой деятельности специалистов (характер труда, условия труда, особенности динамики работоспособности, профессиональные заболевания). Профессиографические требования к физической и психофизиологической подготовленности специалистов транспортной отрасли. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней (производственной и социальной среды).

Тема 101. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Тема 102. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время. Система контроля ППФП студентов.

Тема 103. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП студентов; характер труда специалистов и содержание ППФП студентов; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.

Тема 104. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП студентов и его реализация на данном факультете: прикладные знания; прикладные психофизические качества свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

Тема 105. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения.

Тема 106. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические.

Тема 107. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

Тема 108. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Тема 109. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

Тема 110. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

Тема 111. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

Тема 112. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

Тема 113. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о

здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

Тема 114. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Тема 115. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общении, сексуального проведения, психофизическая саморегуляция.

Тема 116. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентам и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

Тема 117. Сущность и значение использования психпрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 118. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Тема 119. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состоянии студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 120. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

Тема 121. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне, неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 122. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

Тема 123. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движение, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

Тема 124. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координация движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Тема 125. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.)

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 126. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

Тема 127. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС)ю Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

Тема 128. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 129. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Тема 130. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

Тема 131. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

Тема 132. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в

процессе самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 133. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».

Тема 134. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Тема 135. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Тема 136. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

Тема 137. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 138. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

Тема 139. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.

Тема 140. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.

Тема 141. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

Тема 142. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

Тема 143. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

2 часть – выполнение методико-практических заданий.

Задание 144. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования.

Самооценка двигательной активности путем анкетирования

Задача: оценить свою двигательную активность

Необходимо: анкета самооценки.

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 течении 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 необходим

Задание 145. Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотоноустойчивости.

Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотоноустойчивости.

Методика исследования: Многоуровневый личностный вопросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина.

Опросник состоит из 165 вопросов и имеет следующие шкалы: Шкала «Достоверность» (Д); Шкала «Адаптивные способности» (АС); Шкала «Нервно-психическая устойчивость» (НПУ);

Шкала «Коммуникативные особенности» (КО); Шкала «Моральная нормативность» (МН).

Процедура тестирования: На каждое утверждение респондент должен ответить «да» или «нет».

Бланк вопросника

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.
19., Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь - стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня - это борьба с сами собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.

54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко плачу.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дела было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи потея ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять - самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей - это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжения
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потом что у меня это плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Мне, как правило, везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача с которыми я никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывая трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
125.Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня мне складывайся все хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй и что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
155. Будущее кажется мне безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение даже если до этого оно казалось мне окончательным.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувства, что должно случиться что-то страшное.
158. Чаще всего я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях;
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие ста тают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться од своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Ключи к шкалам многоуровневого личностного вопросника «Адаптивность» (МЛО-АМ)

Шкала «Достоверность» (Д)

«Нет» – 1,1 0, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Шкала «Адаптивные способности» (АС)

«Да» – 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.

«Нет» – 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Всего 152 вопроса.

Шкала «Нервно-психическая устойчивость» (НПУ)

«Да» – 4, б, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

«Нет» – 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140.

Всего 96 вопросов.

Шкала «Коммуникативные особенности» (КО)

«Да» – 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.

«Нет» – 26, 34, 35, 48, 74,85, 107, 130, 144, 147, 159. Всего 31 вопрос.

Шкала «Моральная нормативность» (МН)

«Да» – 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165

«Нет» – 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Оформление результатов работы

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал: каждое совпадение оценивается в 1 балл.

Начинать обработку следует со шкалы «Достоверность», чтобы оценить стремление обследуемого представить себя в более социально-привлекательном виде. Если обследуемый набирает по шкале достоверности более 8 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование.

По остальным шкалам сумма набранных испытуемым баллов переводится в проценты.

Результаты по каждой из шкал интерпретируются в соответствии со следующими нормативами:

От 0 до 40% – высокий уровень выраженности показателей, которые измеряются соответствующей шкалой, и, соответственно, высокий уровень развития адаптивных способностей. Если испытуемый набирает количество баллов в данном диапазоне, то можно прогнозировать, что процесс его профессиональной адаптации будет проходить успешно.

40 – 60% – средний уровень;

60 – 100% – низкий уровень, т.е. если количество совпадений ответов испытуемого с ключом находится в данном диапазоне, это указывает на низкий уровень развития адаптивных способностей. Испытуемые, набравшие количество баллов в данном диапазоне, требуют особого внимания и помощи со стороны руководства, психолога и коллектива в процессе профессиональной адаптации.

Сравнение результатов, полученных испытуемым по каждой из шкал, дает возможность выявить те индивидуально-психологические качества, которые подлежат развитию в процессе социально-психологического обеспечения его профессиональной адаптации.

В протокол записываются количество совпадений ответов с ключом, проценты, уровень развития показателей каждого обследуемого и всей группы в целом. Для последнего случая вычисляются статистические показатели: средняя арифметическая (*M*), ошибка средней *(m)*, среднеквадратичное отклонение.

146. Исследование монотоноустойчивости личности

Методика исследования: Студентам сообщается инструкция к тесту, поясняется шкала оценки ответов. По окончанию тестирования ответы обрабатываются при помощи ключа теста.

Инструкция для студентов: При выполнении теста следует выразить свое отношение к утверждениям, приведенным в задании, с помощью простых ответов «да» или «нет».

Текст методики

1. Обычно я без особого усилия могу подолгу выполнять одни и те же операции.
2. У меня довольно часто при однообразной работе возникает чувство бесцельности, бесполезности ее выполнения.
3. Когда я занимаюсь однотипной деятельностью, у меня, как правило, бывает ровное, хорошее настроение.
4. Время от времени я испытываю потребность в перемене трудовых заданий или операций.
5. Мне никогда не бывает скучно.
6. При выполнении однотипных заданий я почти всегда поддерживаю высокий темп работы.
7. Я нередко останавливаюсь на полпути к успеху лишь потому, что не выношу однообразия.
8. В ходе любой однообразной работы я почти всегда пытаюсь найти более эффективные способы или приемы изготовления деталей.
9. При выборе заданий я предпочитаю скорее малознакомую, чем хорошо известную мне работу.
10. Перед началом однообразной работы у меня почти всегда бывает унылое настроение.
11. В ходе однообразной работы у меня быстро возникает желание прекратить ее и заняться другим делом.
12. Отсутствие новизны и разнообразия в той или иной деятельности довольно быстро убивает во мне желание заниматься ею.
13. У меня иногда появляется желание уйти с неинтересного фильма.
14. Я почти никогда не нервничаю оттого, что долго занимаюсь
однотипной деятельностью.
15. Нередко я ищу повод, чтобы уклониться от длительной однообразной работы.
16. В момент выбора заданий я чаще отдаю предпочтение мало, нежели многооперационной деятельности.
17. Я легко раздражаюсь и даже злюсь, когда вынужден долго заниматься однообразной работой.
18. Для меня неприятна частая смена выполняемых заданий и операций.
19. Привычка к однотипной, хорошо освоенной деятельности обычно удерживает меня от поиска более разнообразной работы.
20. Мне нравится стоять за чем-то в очереди.
21. В ходе выполнения монотонных действий у меня довольно быстро снижается точность работы.
22. После продолжительной однообразной работы у меня долго не проходит состояние подавленности, безразличия.
23. Почти всякий переход к новым условиям работы или жизни мне кажется очень трудным.
24. Однообразная работа мне нравится больше из-за постоянства ее заданий и требований к ней.
25. В ходе однотипной работы у меня часто появляется желание сделать паузу и расслабиться.
26. Я не всегда бываю доволен своей работой.
27. Пожалуй, я предпочитаю выполнять скорее хорошо усвоенные задания, чем те, которые включают в себя элементы поиска и новизны.

28. Однообразная работа мне так надоедает, что я довольно часто чувствую себя «сытым» ею «по горло».
29. Мне не нравится работа, которая требует частой перестройки заданий и навыков.
30. В детстве у меня бывали случаи, когда я капризничал.
31. В ходе однотипной работы я так увлекаюсь, что не замечаю ее однообразия.
32. В процессе выполнения однотипных заданий у меня почти всегда бывает скучное, унылое настроение.
33. Однотипная работа привлекает меня тем, что позволяет показать многие мои достоинства.
34. Я никогда и никуда не опаздываю.
35. Я очень быстро теряю интерес к тем занятиям, которые требуют выполнения однотипных заданий.
36. Привычная однотипная деятельность мне нравится больше, чем бесконечное разнообразие в труде.
37. Я никогда не нарушаю своих обещаний.
38. Однообразие труда снижает мою активность, инициативность.
39. Я замечаю, что выполнение однообразных действий почти всегда вызывает у меня чувство протеста, недовольства.
40. В привычной, однотипной работе я почти все время стремлюсь превзойти свой рекордный результат.

КЛЮЧ

Обработка результатов теста производится по 8 шкалам, которые отражают профессиональные качества личности, необходимые для успешного выполнения монотонной работы. При совпадении ответа с ключом теста, присваивается 1 балл.

Шкалы оценки и их интерпретация

I - *чувствительность к фактору монотонности*, то есть усилия, необходимые для выполнения однотипной деятельности; степень переносимости; эмоциональная реакция на однообразие; скорость утраты интереса к однотипным заданиям.

№ утверждений
с ответом «да» - 1, 14, 31;
с ответом «нет» - 7, 35, 39.

II - *деятельностное целеполагание*, то есть доминирование стремления к высокой результативности труда, уход от однообразия в работе, компенсация неблагоприятного воздействия монотонности творческой включенностью или полное отсутствие позитивных целей.

№ утверждений
с ответом «да» - 8, 40;
с ответом «нет» - 2, 15.

III - *деятельностное предпочтение*, то есть дихотомии «привычность – новизна», «мало- и многооперационность», «репродуктивность – творчество».

№ утверждений
с ответом «да» - 16, 36;
с ответом «нет» - 9, 27.

IV - *эмоциональное состояние*.

№ утверждений
с ответом «да» - 19, 24, 33;
с ответом «нет» - 12.

V - *потребность в разнообразии*.

№ утверждений
с ответом «да» - 18, 23, 29;
с ответом «нет» - 4, 11.

VI - *личностная мотивация*.

№ утверждений
с ответом «да» - 3;
с ответом «нет» - 10, 17, 22, 28, 32.

VII - *стремление к эффективности*.

№ утверждений
с ответом «да» - 6;
с ответом «нет» - 21, 25, 38.

VIII - *искренность* - определяет степень надежности опроса.

№ утверждений
с ответом «да» - 13, 26, 30, 37;
с ответом «нет» - 5, 20, 34.

Если сумма баллов по этой шкале превышает 5, то опрос следует признать недействительным.

Сумма баллов, соответствующая интервалу от 1 до 9 свидетельствует о низкой монотоноустойчивости; 10 – 15 баллов свидетельствуют об уровне монотоноустойчивости ниже среднего; при 15 - 16 набранных баллах монотоноустойчивость следует признать средней; 18 - 23 балла характеризуют ее как превышающую средний уровень; 23 балла и более – показатель высокой монотоноустойчивости личности.

УК -7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-	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

прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья	подготовки.

Примеры заданий

147. Обработка полученных данных, составление графиков, рисунков, таблиц; оформление результатов в виде отчета, выводы.

ПРИМЕРЫ ОФОРМЛЕНИЯ ПРОТОКОЛОВ

Протокол опыта

ФИО	**АС** кол-во совпадений/ (%)	Уровень (В,С,Н)	**НПУ** кол-во совпадений/ (%)	Уровень (В,С,Н)	**КО** кол-во совпадений/ (%)	Уровень (В,С,Н)	**МО** кол-во совпадений/ (%)	Уровень (В,С,Н)

Протокол опыта

ФИО	Чувствительность к фактору монотонности/уровень развития	Деятельностное целеполагание /уровень развития	Деятельностное предпочтение /уровень развития	Эмоциональное состояние /уровень развития	Потребность в разнообразии /уровень развития	Личностная мотивация /уровень развития	Стремление к эффективности /уровень развития

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 «зачтено» 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.*