Приложение
к рабочей программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Общая физическая подготовка

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, 2курсы)

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (1 курс)
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.	Вопросы (1 – 27)
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).	Задания (28-31)
	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.	Задания (32)

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

[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.

Проверяемый образовательный результат:

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

Примеры вопросов/заданий

Настольный теннис

1. Длина теннисного стола составляет?
а) 2,74 м
б) 2,64 м
в) 2,52 м
с) 2,82 м
2. Ширина теннисного стола составляет?
а) 1,525 м
б)1,625 м
в) 1,425 м
с) 1,5 м
3. Игровая поверхность стола находится на высоте.....см от пола?
а) 86 см
б) 66 см
в) 76 см
с) 56 см
4. Игровая поверхность стола должна быть?
а) матовой, однородной, яркой
б) глянцевой, однородной, темной
в) матовой, однородной, темной
с) матовой, цветной, светлой
5. Верх сетки по всей длине должен находится на высоте над игровой поверхностью... см?
а) 15,75 см
б) 15,25 см
в) 16,25 см
с) 16,75 см
6. Диаметр теннисного мяча..... мм?
а) 40 мм
б) 35 мм
в) 45 мм
с) 48 мм
7. Масса мяча для настольного тенниса равна?
а) 2,5 гр
б) 3,0 гр
в) 3,5 гр
с) 2,7 гр
8. Соревнования по настольному теннису подразделяются на ?
а) личные
б) командные
в) лично-командные
с) командно-личные
9. До скольки очков обычно играется партия в настольном теннисе?
а) до 21
б) до 17
в) до 11
с) до 7
10. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
а) Не менее 10
б) Не менее 16
в) Не менее 26

с) Можно не подбрасывать
11. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?
а) объявить минутный перерыв для устранения помехи
б) показать желтую карточку игроку, от которого прилетел мяч
в) поднять руку вверх, тем самым остановить игру
с) продолжит встречу так, словно ничего не произошло
12. Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?
а) 1 минута
б) 2 минуты
в) 5 минут
с) нет ограничений
13. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?
а) красного
б) зеленого
в) белого
с) желтого
14. Какого цвета могут быть поверхности ракетки?
а) только черного, красного, зеленого или синего
б) любого
в) хотя бы одна поверхность должна быть черного цвета
с) черного и ярко красного
15. В каком случае вводится в действие правило активизации игры?
а) если в партии разыграно более 18 очков
б) если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков
с) если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно не менее 22 очков

Мини-футбол

16. Размер площадки для игры в мини-футбол
а) 35м. × 70м.
б) 20 м.×40м.
в) 50м. ×80м.
17. Число игроков в мини-футболе
а) 7
б) 5
в) 9
16. Число судей в мини футболе
а) 3
б) 4
в) 2
17. Отметка для пробития пенальти в мини-футболе
а) 10
б) 9
в) 6
18. Размеры футбольного поля
а) 50м. ×100м.
б) 35м.× 70м.
в) 70 м. × 120.
19. Размеры футбольных ворот
а) 7м. × 3 м.
б) 6 м. × 4 м.
в) 7 м. × 2,5 м.
20. Число игроков
а) 9
б) 11
в) 13
21. Разрешенное количество замен
а) 3
б) 5
в) 4
22. Разрешенное количество замен в мини-футболе
а) 3
б) без ограничений
в) 4
23. Продолжительность игры
а) 40 мин.
б) 50 мин.

в) 45 мин.
24. Продолжительность игры в мини-футболе
а) 30 мин.
б) 20 мин.
в) 25 мин.
25. Отметка для пробития пенальти
а) 10
б) 11
в) 9
26. Размеры ворот в мини-футболе
а) 4м. × 3 м.
б) 3 м. × 2 м.
в) 4 м. × 2,5 м.

2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

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

Примеры заданий

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

Задание 28. ***Самооценка двигательной активности путем анкетирования***

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

Анкета самооценки двигательной активности

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями: а) четыре раза в неделю; б) два – три раза в неделю; в) раз в неделю; г) менее одного раза в неделю?

2. Какое расстояние вы проходите пешком в 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 необходимы.

Оцените свою двигательную активность и сделайте выводы.

Определение уровня физического развития

Задание 29. ***Определить тип телосложения.***

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

Протокол исследования типа телосложения

ФИО	
Тип телосложения	

30. Тест оценки уровня развития силы и выносливости

мышц брюшного пресса

Выполнение: И.п. – лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях (с удержанием ног партнером). Подъем туловища, коснуться локтями коленей, и.п. – лопатки касаются пола. Количество раз за 1 мин. Полученный результат внести в таблицу.

31. Тест оценки силы рук (отжимание)

Выполнение: И.п. – упор стоя на руки, ноги вместе, руки на ширине плеч, спина прямая. Сгибание рук на 90 °. Выполнить максимальное количество раза 1 мин., без отдыха. Полученный результат внести в таблицу.

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

Примеры заданий

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (Курс 2)
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.	Вопросы (33-67)
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).	Задания (68-70)
	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.	Задания (71)

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

1) собеседование;

2) выполнение заданий в ЭИОС университета.

2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

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

Проверяемый образовательный результат:

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

Примеры вопросов/заданий

Волейбол

33. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:
    а. верхняя передача мяча одной рукой.
    б. нижняя передача одной рукой.
    в. верхняя передача двумя руками.
34. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча:
    а. на все пальцы обеих рук.
    б. на три пальца и ладони рук.
    в. на ладони.
    г. на большой и указательный пальцы обеих рук.
35. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч:
    а. на сомкнутые предплечья.
    б. на раскрытые ладони.
    в. на сомкнутые кулаки.
36. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:
    а. подача повторяется.
    б. игра продолжается.
    в. подача считается проигранной.
37. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:
    а. коротким движением рук и полным выпрямлением ног.
    б. полусогнутыми руками.
    в. полным выпрямлением рук и ног.
38. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:
    а. уровне верхней части лица в 15-20 см от него.
    б. расстоянии 30-40 см выше головы.
    в. уровне груди.
39. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
    а. прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
    б. прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
    в. прием на все пальцы рук.
40. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
    а. сверху двумя руками.
    б. снизу двумя руками.
    в. одной рукой снизу.
41. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
    а. охлаждать поврежденный сустав.
    б. согревать поврежденный сустав.
    в. обратиться к врачу.
42. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
    а. мяч засчитан
    б. мяч не засчитан
    в. переподача мяча
43. Какой подачи не существует?
    а. одной рукой снизу.
    б. двумя руками снизу.
    в. верхней прямой.
    г. верхней боковой.
44. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?
    а. прием мяча, блок.
    б. прием мяча, зонная защита.
    в. блок, зонная защита.
45. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
    а. звучит свисток, игра останавливается
    б. игра продолжается
    в. игрок удаляется
31. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
    а. 243 см
    б. 220 см
    в. 263 см
46. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из
    а. двух партий.
    б. трех партий.
    в. пяти партий.
47. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а. до 15 очков.
б. до 20 очков.
в. до 25 очков.

Баскетбол

48. С какого приема начинается игра в баскетбол?
а. с подбрасывания мяча
б. с вбрасывания мяча.
в. с разыгрывания мяча в центральном круге
49. В каком случае назначается штрафной бросок?
а. если команда потратила на атаку более 32 сек;
б. если нарушены правила в момент броска по кольцу;
в. если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;
50. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры:
а. 7.
б. 3.
в. 5.
51. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?
а. выполнение с мячом в руках одного шага;
б. выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
в. выполнение с мячом в руках три и более шагов;
г. выполнение прыжка после ведения.
52. Назовите способы ведения мяча?
а. с изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
б. правой и левой рукой;
в. без зрительного контроля;
г. всё вышеперечисленное.
53. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?
а. 1,2,3.
б. 2,1,3.
в. 1,3,2.
г. 3,1,2.
54. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?
а. передачи и броски мяча;
б. повороты и финты во время ведения и бросков;
в. выбивание и ловля катящегося мяча;
г. столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.
55. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?
а. 10 и 14 сек;
б. 8 и 24 сек;
в. 12 и 20 сек;
56. Назовите размеры баскетбольной площадки?
а. 18х9;
б. 24х12;
в. 28х15.
57. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?
а. 6 по 10 мин;
б. 4 по 10 мин.
в. 2 по 45 мин.
58. Родиной баскетбола является…
а. Англия;
б. Америка;
в. Аргентина
59. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?
а. рейтинг;
б. дриблинг;
в. стретчинг;
г. прессинг.
60. Создателем игры в баскетбол считается…
а. Х. Нильсон;
б. Л. Ордин;
в. Д. Нейсмит;
61. Что обозначает слово «финт»?
а. обманное движение;
б. пробежка;
в. необычная передача мяча;

г. помеха на пути движения нападающего.

62. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?
а. быстрота;
б. выносливость;
в. гибкость;
г. ловкость.

63. Назовите способы выбивания мяча?
а. кулаком сверху;
б. кистью сверху и снизу;
в. как получится.

64. Как определить правильную степень накачки мяча:
а. надавить двумя руками – должен быть твердым;
б. прижать к полу ногой – должен быть мягким;
в. на вытянутой руке уронить на пол – должен отскочить до пояса;
г. бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.

65. Возможна ли ничья в баскетболе?
а. возможна;
б. невозможна;
в. возможна только в групповом турнире.

66. Какая страна стала чемпионом Олимпиады 2012 года в женском баскетболе?
а. Россия;
б. США;
в.Австралия;
г. Испания.

67. Высота баскетбольной корзины равна:
а. 300 см;
б. 305 см;
в. 310 см.

2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

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

Примеры заданий

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

68.Тепинг-тест

(Определяет основные свойства нервной системы)

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

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

Обработка результатов включает следующие процедуры:

– подсчитывание количество точек в каждом квадрате;

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

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

69. Тест оценки подвижности в тазобедренном суставе (гибкость)

Наклон туловища вперед из положения стоя.

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

По таблице, определить подвижность в тазобедренном суставе в баллах.

Полученный результат внести в таблицу собственных результатов.

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

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

70. Проба «Штанге»

(задержка дыхания на вдохе).

Характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Выполнение. 5 минут отдыха сидя, затем выполнить 2–3 глубоких вдоха и выдоха, после сделать полный вдох и задержать дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

По таблице определить показатель пробы «Штанге» (в баллах).

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

Примеры заданий

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (Курс 3)
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.	Вопросы (72-112)
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).	Задания (113-115)
	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.	Задания (116)

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

2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

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

Проверяемый образовательный результат:

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

Примеры вопросов/заданий

72. Возможные причины травматизма в бассейне:
повышенное содержание химических элементов в воде
горячая вода в душевых
сколы на бортиках и скользкие поверхности

73. При каких значениях температуры воды рекомендованы занятия в бассейне:
21-23
25-28
30-32

74. Какие стандартные размеры длины бассейна
30м и 45м
25м и 50м
55м и 85м

75. Какой из способов плавания используется для транспортировки пострадавшего и буксировки его по воде:
кроль на спине
брасс
баттерфляй

76. Нормы температуры воздуха в бассейне:
20-25 градусов
28-30 градусов
22-27 градусов

77. Самая короткая дистанция на соревнованиях по плаванию в 50 метровом бассейне:
25м
50м
70м

78. Самая длинная дистанция на соревнованиях по плаванию в 50 метровом бассейне:
1000м
1500м
800м

79. Сколько стилей включает в себя комплексное плавание:
1
4
2

80. Какой способ плавания считается самым быстрым:
кроль на груди
брасс
баттерфляй

81. При каком виде плавания наиболее доступно дыхание:
Брасс
кроль на груди
кроль на спине

82. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?
спортивное плавание
синхронное плавание
подводное плавание

83. Укажите неправильно названный вид плавания:
спортивное плавание
подводное плавание
групповое плавание

84. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?
кроль на груди
кроль на спине
баттерфляй

85. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?
кроль на груди
кроль на боку
брасс

Легкая атлетика

86. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

а) гимнастику б) легкую атлетику в) тяжелую атлетику.

2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска…

а) Нина Думбадзе б) Нина Ромашкова (Пономарева) в) Елизавета Багрянцева

87. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в…

а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);

б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);

в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

88. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

а) ступнями б) метром в) «на глазок» г) беговыми шагами.

89. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?

а) с низкого старта б) с высокого старта в) с хода г) с опорой на одну руку

90. Назовите самый тяжелый снаряд для метания

а) мяч б) диск в) копье г) ядро

91. Как называется бег на короткую дистанцию?

а) стиль-чез б) марафон в) кросс г) спринт

92. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития

а) выносливости б) быстроты в) прыгучести г) координации движений.

93. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит …

а) бег на короткие дистанции

б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции.

94. Какая из дистанций считается спринтерской?

а) 800 м б) 1500 м в) 100 м г) 600 м

11. В каком году возникла легкая атлетика в России:

а) в 1888 б) в 1896 в) в 1912 г) в 1900

95. Какая из Олимпиад была рекордной по количеству золотых медалей для легкоатлетов из СССР?

а)1960 б)1980 в)1952 г) 1900

96. Когда в программе Олимпийских Игр по легкой атлетике появились женские дисциплины?

а)1910 б)1928 в)1952 г) 1980

97. Сколько видов легкоатлетических соревнований было включено в программу первых Олимпийских игр 1986году в Афинах?

а)11 б)12 в)13 г) 14

98. Когда в России ввели Всесоюзный комплекс ГТО?

а)1910 б)1931 в)1948 г) 1960

99. Какой легкоатлетический снаряд толкают?

а) мяч

б) ядро

в) диск

100. Как называется бег в котором передают палочку?

а) эстафетный

б) бег на короткие дистанции

в) кросс

101. Атлетическая гимнастика:

а) средство развития ловкости

б) средство и метод развития умственной работоспособности

в) средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

102. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

а) 1, 2, 3

б) 2, 3, 4

в) 1, 2, 3, 4

103. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:

а) память на движения

б) кинестетическое движение

в) условный рефлекс

104. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:

а) 40-х годов

б) 30-х годов

в) первых лет советской власти

105. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

а) наклон вперед из положения стоя

б) наклон вперед из положения сидя

в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

106. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

б) сгибание и разгибание рук стоя
в) прыжки через скакалку за 1 минуту

107. К упражнению в равновесии на месте относятся:
а) преодоление препятствий
б) все разновидности бега
в) повороты, наклоны

108. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют
а) Статическими
б) Двигательными
в) Скоростными
г) Ускоренными

109. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.
а) Навык
б) Умение
в) Ощущение
г) Чувства

110. Выбери пропущенный текст? ……представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи
а) Техника владения двигательного действия
б) Техника исполнения гимнастического упражнения

111.Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели
1) нервной системы
2) мочевыделительной системы
3) кардиореспираторной системы
4) эндокринной системы

112.Основными составляющими расчета суточных энергозатрат являются
1) основной обмен, затраты на пищеварение
2) основной обмен, затраты на мышечную деятельность
3) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность
4) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность

2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

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

Примеры заданий

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

113. Задание

Методы оценки биологического возраста

Цель работы: научиться оценивать свой биологический возраст.

Приборы и оборудование: секундомер.

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

Ответьте на вопросы анкеты по самооценке здоровья

№	Вопросы	Ответ	Ответ «НЕТ»

		«ДА»	
1.	Беспокоят ли вас боли в сердце?		
2.	Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?		
3.	Считаете ли вы, что за последнее время ваши привычки, отношение к жизни сильно изменились?		
4.	Беспокоят ли вас головные боли?		
5.	Бывают ли у вас головокружения?		
6.	Бывает ли так, что вы трудно засыпаете, просыпаетесь среди ночи, испытываете систематическое недосыпание?		
7.	Считаете ли вы, что сосредоточиться сейчас вам стало труднее, чем раньше?		
8.	Отмечаете ли вы ослабление памяти?		
9.	Ощущаете ли вы онемение или покалывание, "ползанье мурашек?"		
10.	Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшилось зрение?		
11.	Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшился слух?		
12.	Беспокоят ли вас шум или звон в ушах?		
13.	Есть ли у вас варикозное расширение вен на ногах?		
14.	Беспокоят ли вас боли в суставах?		
15.	Беспокоят ли вас боли в области поясницы?		
16.	Отмечаете ли вы дрожание рук, пальцев?		
17.	Беспокоят ли вас запоры?		
18.	Беспокоят ли вас боли в области печени?		
19.	Беспокоят ли вас частые заложения в носу, насморк, кашель?		
20.	Бывают ли у вас отеки на ногах?		
21.	Приходиться ли вам отказаться от некоторых блюд из опасения повредить здоровью?		
22.	Бывают ли у вас одышка, учащенное сердцебиение при ходьбе?		
23.	Отмечаете ли вы быструю утомляемость?		
24.	Беспокоит ли вас неприятный вкус во рту?		
25.	Отмечаете ли вы зябкость конечностей или спазмы мышц рук и ног?		

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

v	**Отметьте и запишите свой результат:** Ваш результат _____
	от 0 до 5 ответов «Да» – 4 балла
	от 6 до 10 – 5 баллов
	от 11 до 15 – 8 баллов
	от 16 до 20 – 12 баллов
	от 21 до 25 – 16 баллов

114. Выполните тест с задержкой дыхания

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

v	**Отметьте и запишите свой результат, время задержки дыхания в секундах:** Ваш результат _____
	менее 16 с. – 13 баллов
	от 16 до 20 – 9 баллов
	от 21 до 25 – 6 баллов
	от 26 до 30 – 4 балла
	более 30 – 2 балла

115. Выполните тест на состояние вестибулярного аппарата

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

v	**Отметьте и запишите свой результат:** Ваш результат _____
	менее 5 с. – 11 баллов
	от 6 до 10 с. – 8 баллов
	от 11 до 20 с. – 6 баллов
	от 21 до 40 с. – 4 баллов
	более 40 с. – 3 баллов

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

Примеры заданий

116. Задание Конспект упражнений для развития общей выносливости (10-12 упражнений)

2.3. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации:

1. Дайте определение понятий и их содержание: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание и физическое развитие.
2. Раскройте социальные функции физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Дайте определение понятий и их содержание: физическая подготовка и физическая подготовленность, двигательная активность.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Охарактеризуйте роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
6. Раскройте принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
7. Укажите анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
8. Дайте общее представление о строении тела человека.
9. Перечислите виды тканей организма их свойства общего и специфического характера.
10. Дайте определение и краткую характеристику функциональным системам организма.
11. Раскройте взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
12. Охарактеризуйте: виды утомления при физической и умственной деятельности, процесс восстановления.
13. Дайте определение понятий и их содержание: гипокинезия, гиподинамия.
14. Средства физической культуры и совершенствование организма.
15. Раскройте содержание методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).
16. Дайте определение и раскройте содержание методов физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы.
17. Раскройте содержание этапов обучения движениям.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) – структурные составляющие, цели и задачи.
19. Специальная физическая подготовка (СФП) – структурные составляющие, цели и задачи.
20. Укажите формы занятий физическими упражнениями, построение и структуру учебно-тренировочного занятия.
21. Дайте определение и раскройте содержание понятий: «здоровье», здоровый образ жизни.
22. Здоровье человека: функциональные возможности проявления в различных сферах жизнедеятельности.
23. Дайте краткую характеристику факторов, влияющих на здоровье: а) наследственность, б) окружающая среда; в) культурное развитие и отношение к самому себе.
24. раскройте содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: а) режим работы, учебы, б) режим отдыха, в) рациональное питание, г) закаливание, д) профилактика вредных привычек, ж) влияние экологических, социальных и производственных факторов, з) культура межличностного общения; е) соблюдение санитарно-гигиенических требований, и) оптимальная двигательная активность.
25. Охарактеризуйте объективные и субъективные факторы обучения и реакцию на них организма студента.
26. Опишите изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
27. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
28. Укажите особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
29. Роль занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
30. Укажите положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.

31. Дайте определение и раскройте содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), укажите ее цели и задачи.

32. Укажите основные и дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.

33. Опишите методику подбора средств ППФП.

34. Раскройте содержание понятий: производственная физическая культура, производственная гимнастика.

35. Раскройте влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств профессиональной физической культуры в рабочее и свободное время.

36. Перечислите и дайте краткую характеристику физкультурно-оздоровительных технологий, использующихся в профилактических, реабилитационных, рекреационных целях.

37. Дайте определение и раскройте их содержание: врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль, функциональные пробы, тест.

38. Классифицируйте основные виды спорта и системы физических упражнений с целью комплексного формирования профессионально значимых психофизических качеств; умений и навыков.

3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Критерии формирования оценок по ответам на вопросы, выполнению тестовых заданий

«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.*