Приложение
к рабочей программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Специальность **23.05.04 Эксплуатация железных дорог**

Специализация **Магистральный транспорт**

Форма бучения **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 – 20)
	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 (21-24)
	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.	Задания (25)

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

Тема: Формирования научных элементов методологической основы профессионально-прикладной физической подготовки в России

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:

а) физической культуры;
б) физического воспитания;
в) физического совершенства;
г) видов спорта.

2. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

а) производственной деятельности;
б) образования;
в) спорта;
г) организации досуга.

3. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

а) физических и психических качеств людей;
б) техники двигательных действий;
в) работоспособности человека;
г) природных физических свойств человека.

4. Главный принцип системы физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом:

а) принцип связи теории с практикой;
б) принцип доступности и индивидуализации;
в) неразрывное единство физического и умственного развития;
г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направленной физического воспитания.

5. Понятие «динамический стереотип» сформулировано:

а) И.М. Сеченовым;
б) И.П. Павловым;
в) В.М. Бехтеревым;
г) Н.И. Пироговым.

6. Идея о необходимости учета возрастных особенностей организма в воспитании и обучении человека, которая в физическом воспитании реализуется в одном из основополагающем принципе гетерогенности и гетерохронности принадлежит:

а) П.Ф. Лесгафту;
б) В.В. Гориневскому;
в) В.М. Бехтереву;
г) К.Д. Ушинскому.

7. Физическое воспитание, которое способствовало освоению производственных профессий, было введено в профессиональную школу в:

а) 1891 г.;
б) 1889 г.;
в) 1856 г.;
г) 1874 г.

8. Впервые Физические упражнения как учебная дисциплина вводятся в….

а) в Пажеском его Величества корпусе, эскадронах юнкеров и гвардейских кавалеристов;

б) в кадетских корпусах 1 и 2 классов;

в) в Московской школе математических и навигационных наук, в Морской академии;

г) в военных училищах.

9. Разделение обучающихся на антропометрические группы («хорошо развитых», «средне развитых», «слабогрудых», «слабо сильных») в практику физического воспитания ввел?

а) Е.А. Покровский ;

б) В. В. Рудин;

в) А.Н. Крестовников;

г) П.Ф. Лесгафт.

10. В выдержке из стенограммы заседания временного Совета по делам физического развития нородонаселения Российской империи от 14 марта 1914 года подчеркивается, что забраковывание молодежи призывного возраста доходит до:

а) 10 %;

б) 40 %;

в) 35 %;

г) 20 %.

Тема: Научно-методические и естественно-научные основы профессионально-прикладной физической подготовки в советский период и современные направления развития.

11. Научно-методические основы советской системы физического воспитания (1919–1920 г.) формируются в….

а) в Морской академии;

б) в институте физического образования им. П.Ф. Лесгафта и Центральном институте физической культуры;

в) в Московском государственном университете им. М.В. Ломоносова;

г) в Новосибирском путейско-строительном институте.

12. Чемпион СССР, заслуженный мастер спорта, Лауреат Ленинской премии за проектирование и строительство спортивного комплекса «Лужники») В. Поликарпов во время обучения в Петербургском институте путей сообщения руководил?

а) секцией баскетбола;

б) секцией футбола;

в) секцией гантельной гимнастики;

г) секцией легкой атлетики.

13. Спартакиада транспортных учебных заведений СССР начала проводиться?

а) 1929 г.;

б) 1958 г.;

в) 1934 г.;

г) 1961 г.

14. Физиологическое обоснование концепции формирования двигательных навыков было предложено?

а) Н.А. Берштейном;

б) П.К. Анохиным;

в) С.Л. Рубинштейном;

г) А.Н. Крестовниковым

15. Когда в советской системе физического воспитания появился комплекс «Будь готов к труду и обороне СССР»?

а) 1929 г.;

б) 1931 г.;

в) 1933 г.

г) 1934 г.

16. В каком году в результате всесоюзной дискуссии, проведенной журналом «Советская педагогика», была сформирована относительно стабильная основа системы дидактических принципов:

а) 1950-1951 гг.;

б) 1949-1950 гг.;

в) 1954-1955 гг.;

г) 1961 – 1962 гг.

17. В своем наиболее развернутом варианте комплекс ГТО имел?

а) три ступени;

б) пять ступеней;

в) семь ступеней;

г) восемь ступеней.

18. Впервые в виде практических рекомендаций в программах физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах представлена с?

а) 1971 г.;

б) 1976 г.;

в) 1969 г.;

г) 1978 г.

19. В основе механизма влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности?

а) феномен оперативного корректирования движений;

б) явление переноса навыков и умений, сформированных в одной области человеческой деятельности, на результаты овладения навыками и умениями в новых сферах;

в) концепция закономерного чередования этапов усвоения действий;

г) учение о «функциональной системе».

20. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

а) принцип сознательности и активности

б) принцип доступности и индивидуализации

в) принцип научности

г) принцип связи теории с практикой

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

Задание 21. ***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 22. ***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	

23. 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.

24. 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

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (Курс 2)
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.	Вопросы (26-35)
	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 (36-37)
	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.	Задания (38)

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	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания,

здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.

Примеры вопросов/заданий

26. Что не присуще из перечисленного профессии, как виду деятельности?

а) является общественно-полезным;

б) обусловленный половой принадлежностью;

в) требует специальной подготовки и переподготовки;

г) дает человеку определенный социальный, общественный статус и признание.

27. Операторский труд характеризуется:

а) значительным физическим напряжением;

б) значительным нервно-эмоциональным напряжением; частым переключением внимания, восприятием и переработкой разнообразного потока информации;

в) изменяющимся темпом и ритмом выполняемых операций;

г) увеличением числа элементов в трудовых операциях.

28. Деятельностью является:

а) специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями, мотивами и целью достижения, направленная на познание и преобразование внешнего мира и связанная с созданием общественно значимых ценностей или освоением социального опыта;

б) особый вид активности человека и животных, обеспечивающий удовлетворение витальных потребностей и достижение определённых целей;

в) особый вид поведения человека, определяемый его мотивами и удовлетворяющий личные потребности;

г) поведение человека, обеспечивающее его социальную полезность.

29. Что является профессией?

а) род трудовой деятельности (занятий) человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки, опыта работы;

б) деятельность, выполнение которой обеспечивает человеку материальное благополучие и удовлетворённость жизнью;

в) деятельность, результаты которой полезны для общества и самого человека;

г) название рода деятельности, которая оформляется документами в установленном порядке (например, договор), а работник за её выполнение получает предусмотренное вознаграждение.

30. Наиболее общие виды умственной трудовой деятельности – это:

а) управленческий труд;

б) операторский труд;

в) труд преподавателей и медработников;

г) все выше перечисленное.

31. Утомление – это:

а) нарушения динамического производственного стереотипа вследствие запредельного торможения в коре головного мозга;

б) патологическое состояние организма, возникающая в результате чрезмерной работы;

в) временное снижение работоспособности, вызванное выполнением определенной работы;

г) снижение уровня восприятия и переработки разнообразного потока информации.

32. К качественным показателям снижения работоспособности вследствие утомления относятся:

а) падение производительности труда;

б) появление брака в работе;

в) снижение темпа работы;

г) удлинение времени выполнения отдельных рабочих операций.

33. Регламентированные перерывы в течение смены проводятся:

а) в середине фазы высокой работоспособности;

б) в начале снижения работоспособности;

в) в конце фазы врабатываемости;

г) в фазу «конечного порыва».

34. Основные мероприятия по борьбе с монотонней – это:

а) уменьшение числа элементов в трудовых операциях;
б) увеличение числа повторений операций;
в) увеличение числа элементов в трудовых операциях; снижение изменяющийся темп и ритм выполнения операций; смена выполняемых операций; изменяющийся темп и ритм выполнения операций;
г) постоянный темп и ритм выполнения операций.

35. Что включает в себя структура человека как субъекта труда?

а) индивидуально-личностные свойства (относительно устойчивые свойства индивидуальности);
б) психические регуляторы труда;
в) функциональные состояния в труде;
г) все ответы верны.

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

36.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».

37. 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			

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

38. 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 (39-58)
	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 (59-61)
	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.	Задания (62)

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

Тема. Классификация и группировка видов спорта и спортивных упражнений для решения основных задач профессионально-прикладной физической подготовки.

39. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

а) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;

б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);

в) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;

г) все вышеперечисленное.

40. Какие виды спорта максимально направлены на совершенствование функций анализаторов,

быстрого «освоения» широкого диапазона меняющейся информации?

а) акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду;

б) легкоатлетический бег, бег на коньках, велосипедный спорт;

в) Спортивные игры и различные виды единоборств (бокс, борьба, фехтование);

г) современное пятиборье, биатлон, настольный теннис.

41. Показатель выносливости – это:

а) время, в течении которого может выполняться работа заданного усилия;

б) вес, который может поднять рабочий за отрезок времени;

в) способность организма противостоять стрессовым ситуациям.

г) Функциональные сдвиги в органах и системах организма

42.В соответствии с классификацией отдельных видов спорта, предложенной А.Б. Гандельсманом и К.М. Смирновым, а впоследствии дополненной Р.Т. Раевским приоритет в развитии координации движений, требующих сложной сенсомоторной координации в вариативно-конкретной ситуации; качеств внимания оперативного мышления, эмоциональной устойчивости, помехоустойчивости принадлежит?

а) циклическим видам спорта;

б) стрельбе, шахматам;

в) игровым видам спорта;

г) единоборствам.

43. Какое из состояний не приводит к потере работоспособности?

а) утомление;

б) напряженность;

в) монотония;

г) психическое пресыщение.

44. Что не влияет на подверженность утомлению?

а) интерес и мотивация;

б) волевые черты характера;

в) физическое развитие;

г) уровень интеллекта.

45. Для какого вида профессиональной деятельности на железнодорожном транспорте характерны: малая мышечная нагрузка, большое нервно-мышечное напряжение, напряжение анализаторов, высокий уровень личной ответственности?

а) проектировочная деятельность;

б) управленческая деятельность;

в) операторская деятельность;

г) деятельность по обслуживанию и ремонту сложных технических систем.

46.Стресс это:

а) давление;

б) напряжение;

в) негативное состояние;

г) повреждение.

47. Какая задача профессионально-прикладной физической подготовки приобретает особое значение тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреваты перенагреванием или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками и др.)?

а) преимущественное воспитание профессионально значимых физических качеств и способностей до уровня, обеспечивающего эффективную профессиональную работоспособность;

б) повышение степени устойчивости организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и укреплению здоровья;

в) формирование прикладных двигательных умений и навыков, входящих в структуру профессиональной двигательной деятельности;

г) формирование специализированных теоретико-методических знаний в области профессионально-прикладной физической подготовки как необходимого фактора самосовершенствования.

48. Что практикуют в качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке?

а) рекреативные физкультурные занятия;

б) игровые формы занятий;

в) соревнования в профессионально-прикладных упражнениях;

г) вводная гимнастика.

Тема. Игровые виды спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол): соревновательные и

специальные подготовительные упражнения, применяемые в практике профессионально-прикладной физической подготовки.

49.Упражнения, направленные на синтетическое развитие координационных способностей?

а) акробатические упражнения;
б) комбинированные эстафеты и упражнения;
в) скоростно-силовые;
г) статические.

50. Эффективным универсальным методом развития внимания в профессионально-прикладной физической подготовки является?

а) повторный метод;
б) метод круговой тренировки;
в) игровой метод;
г) метод облегченных усилий.

51. Двигательные реакции различают на:

а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект;
б) статическую и динамическую;
в) простую и игровую;
г) активную и пассивную.

52. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере …

а) производственной деятельности;
б) образования;
в) спорта общедоступных достижений;
г) организации досуга.

53. Эффективным средством развития оперативного мышления в процессе профессионально-прикладной физической подготовки являются:

а) прыжковые упражнения;
б) общеподготовительные упражнения;
в) круговая тренировка тактической направленности (несколько станций, на которых моделируются условия различной степени дефицита времени и информации);
г) скоростные эстафеты.

54. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

а) плавание;
б) фехтование;
в) дартс;
г) настольный теннис.

55. Обоснование профессионально-прикладной физической подготовки связано с изучением факторов и условий профессиональной деятельности, к которым относятся:

а) характер основных рабочих движений;
б) особенности телосложения;
в) особые внешние условия деятельности;
г) предрасположенность к определенному виду деятельности.

56. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является?

а) гигиенические и закаливающие мероприятия;
б) физические упражнения;
в) тренажеры;
г) естественные факторы природы.

57. Устойчивость организма к интоксикации, гипоксии формируется в процессе?

а) дезадаптации организма;
б) реорганизации функциональных систем организма;
в) повышения функциональной устойчивости организма к специфическим условиям профессиональной деятельности;
г) реабилитации организма.

58. Выносливость и устойчивость к резким перепадам температуры достигаются с помощью упражнений?

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.

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

59. 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 «ДА»	Ответ «НЕТ»
1.	Беспокоят ли вас боли в сердце?		
2.	Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?		
3.	Считаете ли вы, что за последнее время ваши привычки, отношение к жизни сильно изменились?		
4.	Беспокоят ли вас головные боли?		
5.	Бывают ли у вас головокружения?		
6.	Бывает ли так, что вы трудно засыпаете, просыпаетесь среди ночи, испытываете систематическое недосыпание?		
7.	Считаете ли вы, что сосредоточиться сейчас вам стало труднее, чем раньше?		
8.	Отмечаете ли вы ослабление памяти?		
9.	Ощущаете ли вы онемение или покалывание, "ползанье мурашек?"		
10.	Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшилось зрение?		
11.	Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшился слух?		
12.	Беспокоят ли вас шум или звон в ушах?		
13.	Есть ли у вас варикозное расширение вен на ногах?		
14.	Беспокоят ли вас боли в суставах?		

15.	Беспокоят ли вас боли в области поясницы?		
16.	Отмечаете ли вы дрожание рук, пальцев?		
17.	Беспокоят ли вас запоры?		
18.	Беспокоят ли вас боли в области печени?		
19.	Беспокоят ли вас частые заложения в носу, насморк, кашель?		
20.	Бывают ли у вас отеки на ногах?		
21.	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

60. 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

61. 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

62. 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.*