

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Нововоронежский политехнический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(НВПИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДЕН:

Педагогическим советом

«17» *марта* 2023г., протокол № 550

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

«Физическая культура»

Направление подготовки: 13.03.02. Электроэнергетика и электротехника

Наименование образовательной программы: Электрические станции

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Нововоронеж 2023 г.

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Модели контролируемых компетенций:

Оценочные средства для контроля по дисциплине направлены на проверку знаний и умений студентов, являющихся основой формирования у обучающихся компетенции:

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики

вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры,

спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и

самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать

средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,

физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Программа оценивания контролируемой компетенции по этапам их формирования:

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства		
			Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация

1	История развития спорта и физической культуры в обществе.	УК-7	-	ПО	-
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7	-	ПО	-
3	Социально-биологические основы физической культуры.	УК-7	-	ПО	-
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7	-	ПО	-
5	Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.	УК-7	-	Тест	-
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	УК-7	-	ПО	-
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	-	ПО	-
8	Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.	УК-7	-	ПО	-
9	Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений.	УК-7	-	Тест	-

1.3. Основные показатели оценивания компетенций:

Соотнесение формируемых компетенций со знаниями, умениями и навыками приведено в следующей таблице:

Индекс компетенции	Проектируемые результаты освоения дисциплины « Физическая культура» и индикаторы формирования компетенций			Средства и технологии оценки
	Знания (З)	Умения (У)	Навыки (В)	
УК-7	З1	У1	В1	Письменный опрос,

				тест.
--	--	--	--	-------

Основные показатели оценивания знаний, умений и навыков, необходимых для формирования компетенций, представлены в таблице:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Формируемые компетенции
У1- ставить цель, формулировать задачи и способы реализации их на основе системного подхода и специальных физкультурных знаний, организовывать занятия физической культурой в группе людей;	Демонстрация умений по использованию средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	УК-7
З1 - строение своего тела, работу функциональных систем организма и составляющие здорового образа жизни, принципы воздействия на организм разных видов занятий физической культурой и спортом	Демонстрация знаний по формированию здорового образа жизни, строению своего тела и работе функциональных систем организма.	УК-7

1.4. Перечень оценочных средств

Характеристика оценочных средств по дисциплине представлена в таблице:

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Письменный опрос	Средство, позволяющее проверить знания студентов в целях контроля усвоения материала по изучаемой теме.	Вопросы по разделам дисциплины
2	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

для оценки знаний, умений, навыков по дисциплине

Типовые контрольные задания представлены в соответствии с перечнем оценочных средств по дисциплине в следующей структуре:

- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- сами оценочные средства;
- критерии и шкалы оценивания.

2.1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

Для проведения входного контроля преподаватель в начале занятий проводит устный опрос и определяет уровень подготовленности обучающихся по остаточным знаниям, без выставления баллов.

2.1.1. Вопросы.

Устный опрос:

Тема «Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровье. Составляющие здорового образа жизни (питание, гигиена, закаливание, движение).
2. От каких факторов зависит здоровье человека (образ жизни, состояние окружающей среды, наследственность, состояние здравоохранения).
3. В какой группе продуктов больше всего содержится витамина «С». (лимон, апельсин, мандарин, смородина)
4. Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту». (А)
5. Какой витамин необходим в период формирования костного скелета. (Д)
6. Что такое закаливание. (Это процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды).
7. Основные принципы закаливания. (систематичность, постепенность, индивидуальность)
8. Что означает слово «Гигиена». (Быть здоровым).
9. Что такое осанка. (привычная поза человека в вертикальном положении)
10. Что такое гиподинамия. (Недостаточная двигательная активность).

Тема «История развития физической культуры и спорта»

1. Что означал в Древней Греции термин «олимпиада». (Четырехлетний период между Олимпийскими играми).
2. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх. (Только свободные мужчины – греки).
3. Как в Древней Греции называли победителей Олимпийских игр. (Олимпиониками).
4. В каком году был создан Международный Олимпийский комитет. (1894)
5. Когда в России отмечается ежегодно олимпийский день. (1 августа).
6. В каком документе изложены основополагающие принципы современного олимпизма. (В Олимпийской хартии).
7. Как звучит Олимпийский девиз. (Быстрее, выше, сильнее).
8. Где зажигается всегда факел олимпийского огня современных игр. (В Олимпии).

9. Кто является автором олимпийских ритуалов, эмблемы, девиза, клятвы участников Олимпийских игр. (Пьер де Кубертен).
10. Что символизируют пять переплетенных колец. (Пять континентов).

2.2 Оценочные средства для текущего контроля

Для проведения текущего контроля преподаватель проводит письменный опрос, исходя из программы читаемой дисциплины.

2.2.1 Письменный опрос

Письменный опрос позволяет проверить знания студентов в целях контроля усвоения материала по изучаемой теме. Применение этого метода дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми студентами группы, определить направления для индивидуальной работы с каждым.

Критерии оценки:

0-6 баллов – студент не смог продемонстрировать ключевые знания, умения и навыки по темам раздела.

7-12 баллов – студент продемонстрировал ключевые знания, умения и навыки, но не смог продемонстрировать глубокого понимания тем раздела.

13-19 баллов – студент продемонстрировал ключевые знания, умения и навыки, продемонстрировал, в основном, глубокое понимание материала раздела.

20 баллов – студент продемонстрировал ключевые знания, умения и навыки, глубокое всестороннее понимание материала раздела.

Раздел 1. История развития спорта и физической культуры в обществе.

Вопросы:

1. Определение термина «Физическая культура».
2. Цель физической культуры в обществе.
3. Показатели развития физической культуры.
4. Определение физического качества «ловкость».
5. Функции физической культуры.
6. Характеристика физической культуры личности.
7. Определение физического качества «быстрота».
8. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.
9. Методы и средства физического воспитания.
10. Определение физического качества «выносливость».

Раздел 2. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Вопросы:

1. Виды адаптации студента.
2. Определение «социально-психологическая адаптация».

3. Определение «дидактическая адаптация».
4. Определение «профессиональная адаптация».
5. Основы работоспособности студента.
6. Определение «психофизиологическая характеристика учебного труда».
7. Определение состояния утомления и его признаки.
8. Определение состояния переутомления и его признаки.
9. Влияние физических упражнений на организм.

Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Вопросы:

1. Саморегуляция организма и ее пути.
2. Адаптация организма и ее физиологические виды.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Гипокинезия и гиподинамия.
5. Функции крови в организме.
6. Виды тканей организма и их функции.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
9. Характеристика работы дыхательной системы.
10. Виды физиологических систем в организме.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Вопросы:

1. Определение понятий «образ жизни», «стиль жизни», «уровень и качество жизни».
2. Определение понятий: здоровье по трактовке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), социального душевного и физического здоровья.
3. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Мотивы ведения здорового образа жизни.
5. Установки ведения здорового образа жизни (ЗОЖ).
6. Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ).
7. Определение термина «закаливание».
8. Основные принципы рационального питания.
9. Содержание медицинской и физической активности человека.
10. Вред организму от курения.
11. Влияние алкоголя на организм человека.
12. Наркотики и их влияние на организм.

Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.

Вопросы:

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

2. Система студенческих соревнований.
3. Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений.
4. Формы организации спортивной тренировки в Вузе.
5. Студенческий спорт, его организационные особенности.
6. Спорт высших достижений.
7. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
8. Международные студенческие спортивные соревнования.
9. Сущность спорта и основные понятия, используемые в спортивной деятельности.
10. Единая спортивная классификация.

Тестовая работа:

Тестовое задание выполняется 30 мин.,

- состоит из 30 вопросов;
- оценивается каждое задание, максимальный балл -30 баллов
- в тесте предполагается один правильный ответ.

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

А) физических и психических качеств людей;

Б) техники двигательных действий;

В) работоспособности человека;

Г) природных физических свойств человека

2. Физическая культура - это:

А) часть общей культуры общества;

Б) достижение спортивных результатов;

В) повышение уровня здоровья;

Г) подготовка человека к выполнению своих социальных обязанностей

3. Показателями развития физической культуры являются:

А) уровень рождаемости и смертности;

Б) уровень спортивных достижений;

В) массовость

Г) все перечисленное.

4. Целью физической культуры являются:

А) развитие духовных и физических качеств человека;

Б) развитие физических качеств;

В) повышение рождаемости;

Г) все перечисленное.

5. Экономические функции физической культуры:

А) повышение творческого долголетия;

Б) снижение травматизма и производственного брака;

В) подготовка человека к чрезвычайным ситуациям;

Г) все перечисленное

6. Социальные функции физической культуры:

А) развитие физических способностей человека;

Б) ведение здорового образа жизни;

В) проявление индивидуальности;

Г) все перечисленное

7. Ценности, формируемые физической культурой:

А) интеллектуальные и технологические;

Б) материальные;

В) технологические

Г) все перечисленные

8. Физическое воспитание – это:

А) физическая подготовка;

Б) формирование потребности в физических упражнениях;

В) выработка убеждений, привычек

Г) все перечисленное

9. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...

А) двигательный режим;

Б) рациональное питание;

В) личная и общественная гигиена;

Г) закаливание организма

10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому что:

А) обеспечивается ритмичность работы организма;

Б) правильно планируются дела в течение дня;

В) избегаются неоправданные физические напряжения;

Г) все перечисленное.

11. Укажите какой из перечисленных рекомендаций при заливании придерживаться не стоит:

А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней выполнение физических упражнений;

Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия;

В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении;

Г) после занятий принять холодный душ

12. Физическая активность человека обуславливается при:

А) 30 минутах активных физических упражнений 3 раза в неделю;

Б) 10 минутах умеренных физических упражнений 5 раз в неделю;

В) 20 минутах аэробных физических упражнений ежедневно;

Г) все перечисленное

13. Физическая активность улучшает:

А) качество жизни;

Б) уровень жизни;

В) стиль жизни;

Г) все перечисленное

14. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

А) подготовленностью занимающихся;

Б) величиной их воздействия на организм;

В) временем и количеством повторений двигательных действий;

Г) напряжением определенных мышечных групп.

15. Организм человека – это единство систем:

А) транспортной;

Б) биологической и социальной;

В) физиологической;

Г) все перечисленное.

16. Цель массового спорта:

А) развитие физических качеств человека;

Б) продление творческого долголетия;

В) активный отдых;

Г) все перечисленное.

17. Виды спорта, развивающие «выносливость»:

А) циклические виды спорта;

Б) ациклические виды спорта;

В) гиревой спорт, борьба;

Г) все перечисленное

18. Виды спорта, развивающие «ловкость»:

А) Спортивные игры;

Б) плавание;

В) бег;

Г) ходьба.

19. Виды спорта, развивающие «быстроту»:

А) бег по пересеченной местности;

Б) кроссовый бег;

В) бег на короткие дистанции;

Г) все перечисленное.

20. Работоспособность определяется:

А) способностью работать 8 часов без перерывов

Б) способностью работать в заданном темпе и определенное время;

В) способностью работать менее 8 часов.

21. Самочувствие – это:

А) состояние комфорта, дискомфорта;

Б) удовольствие от работы;

В) субъективное ощущение своего здоровья.

22. Дидактическая адаптация – это:

А) умение конспектировать лекции;

Б) умение организовать самоподготовку;

В) умение правильно излагать материал при опросе;

Г) все перечисленное

23. Высокая работоспособность определяется:

А) вторник, четверг, пятница;

Б) понедельник, среда, суббота;

В) понедельник, вторник, среда;

Г) нет правильного ответа

24. Физическая активность снижает риск заболеваний:

А) инфекционными болезнями;

Б) сердечно - сосудистыми;

В) системы пищеварения;

Г) все перечисленное

25. Здоровый образ жизни – это участие в формах жизнедеятельности:
- А) трудовой;
 - Б) общественной;
 - В) семейно-бытовой;
 - Г) все перечисленное**
26. Каковы три категории образа жизни человека:
- А) уровень подготовленности, качество питания, стиль жизни;
 - Б) уровень жизни, качество питания, стиль одежды;
 - В) образ жизни, качество жизни, смысл жизни;
 - Г) уровень жизни, качество жизни, стиль жизни**
27. Что понимают под закаливанием:
- А) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - Б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями и плаванием;**
 - Г) укрепление здоровья.
28. Средства физической культуры – это:
- А) физические упражнения;**
 - Б) закаливающие процедуры;
 - В) спортивные игры;
 - Г) все перечисленное.
29. При замене видов деятельности в режиме дня человека, поддерживается работоспособность потому что:
- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;**
 - Б) снимает утомление нервных клеток организма;
 - В) предупреждает возникновение перенапряжения;
 - Г) притупляет чувство усталости.
30. Систематические занятия физическими упражнениями укрепляет здоровье так как:
- А) осуществляется хорошая циркуляция крови к органам и системам;
 - Б) повышается возможность дыхательной системы;
 - В) повышаются резервные возможности организма;
 - Г) все перечисленное**

Критерии оценки:

1. Количество правильных ответов.
2. Шкала оценивания (максимальное количество баллов – 30 б)
 - 25-30 б. - % правильных ответов 85-100%;
 - 21-24 б, - % правильных ответов 70-84,9%;
 - 15-20 б, - % правильных ответов 50-69,9%.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Вопросы:

1. Определения понятия профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП).

2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП).
3. Место ППФП в системе физического воспитания.
4. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП).
5. Факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП).
6. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.
7. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП).
8. Определение основных физических качеств человека.
9. Упражнения для выработки статической выносливости.
10. Упражнения для выработки оперативного мышления.
11. Прикладные специальные качества, прикладные знания.
12. Прикладные психические качества.

Раздел 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопросы:

1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
3. Личная гигиена при самостоятельных занятиях физической культурой.
4. Формы самостоятельных занятий
5. Методика построения тренировочного занятия.
6. Гигиена самостоятельных занятий.
7. Основные принципы оздоровительной тренировки.
8. Основные мотивы занятий физическими упражнениями.
9. Содержание самостоятельных занятий.
10. Характеристика физических нагрузок.

Раздел 8. Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Вопросы:

1. Врачебный контроль, понятия, цели, задачи.
2. Педагогический контроль.
3. Самоконтроль.
4. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
5. Методика самоконтроля физического развития.
6. Цели и задачи ведения дневника самоконтроля.
7. Самодиагностика состояния организма при занятиях физической культурой и спортом.
8. Использование функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физической подготовленности.

9. Соматометрические показатели.
10. Соматоскопические показатели.
11. Причины спортивного травматизма.
12. Первая помощь при обмороке.
13. Первая помощь при солнечном ударе.
14. Первая помощь при гипогликемическом шоке.

Раздел 9. Особенности занятий избранным видом спорта или систем физических упражнений.

Вопросы:

1. Виды спортивных классификаций.
2. Студенческие спортивные соревнования. Структура и способы проведения.
3. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
4. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
6. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
7. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
8. История Универсиад.
9. Личностные качества, формируемые занятиями физическими упражнениями и спортом.

Тестовая работа.

Тестовое задание выполняется 30 мин.,

- состоит из 30 вопросов;
- оценивается каждое задание, максимальный балл -30 баллов
- в тесте предполагается один правильный ответ.

1. Физическая подготовленность человека характеризуется:

А) устойчивостью к стрессовым ситуациям, экологическим, биологическим факторам;

Б) уровнем работоспособности, развитием двигательных умений и навыков;

В) развитием функциональных систем организма

2. Под физическим развитием понимается:

А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма;

Б) мышечная масса, формы тела, физическая работоспособность;

В) совершенствование физических качеств и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом.

3. В системе физического воспитания личности заложен принцип:

А) социальный;

Б) образовательный;

В) бытовой

Г) все перечисленное

4. Нагрузка при выполнении физических упражнений характеризуется:

- А) напряжением отдельных мышечных групп;
- Б) количеством двигательных действий;
- В) состоянием здоровья, возрастом;
- Г) величиной их воздействия на организм**

5. Величина нагрузки при выполнении физических упражнений обусловлена:

- А) объемом и интенсивностью движений;**
- Б) степенью утомления;
- В) частотой сердечных сокращений;
- Г) степенью преодолеваемых трудностей.

6. Какова допустимая частота ЧСС при большой интенсивности нагрузки при выполнении физических упражнений:

- А) 120-320 уд/мин;
- Б) 130-140 уд/мин;
- В) свыше 150 уд/мин;
- Г) 140-150 уд/мин**

7. При выполнении упражнений «вдох» не следует делать во время:

- А) вращений и поворотов тела;
- Б) наклонах туловища назад;**
- В) возвращение в исходное положение после наклона;
- Г) все перечисленное

8. Выберите правильное распределение упражнений на занятиях по физической подготовке: 1. Ходьба или спокойный бег с чередованием дыхательных упражнений. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. Упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения:

- А) 1,2,5,4,3,6
- Б) 6,2,3,1,4,5
- В) 2,6,4,5,3,1**
- Г) 2,1, 3,4,6,5

9. Укажите эффективную последовательность развития физических качеств: 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Быстрота. 4. Сила. 5. Ловкость.

- А) 1,2,3,4,5
- Б) 2,3,5,4,1**
- В) 3,2,4,1,5
- Г) 4,2,3,1,5

10. Выносливость человека зависит от:

- А) функциональных возможностей организма**
- Б) быстроты двигательной реакции;
- В) настойчивости, выдержки, мужественности;
- Г) силы мышц.

11. Физкультминутку следует отнести:

- А) урочным формам занятий физическими упражнениями;
- Б) «малым» неурочным формам;**
- В) соревновательным формам;

Г) «крупным» неурочным формам.

12. Измерение ЧСС (пульса) сразу после преодоления дистанции относится к виду контроля:

- А) оперативному;
- Б) текущему;
- В) предварительному;
- Г) итоговому.

13. Укажите показатель ЧСС (пульса) здорового человека в норме:

- А) 90-100 уд/мин;
- Б) 60-80 уд/мин;
- В) 80-90 уд/мин;
- Г) 100-110 уд/мин

14. Укажите уровень артериального давления у здорового человека в норме:

- А) 90-60 мм.рт.ст.
- Б) 110-90 мм.рт.ст.
- В) 130-100 мм.рт.ст.

Г) **120-80 мм.рт.ст.**

15. По состоянию здоровья и физического развития студенты распределяются на медицинские группы:

- А) слабую, среднюю, сильную;
- Б) физкультурную, спортивную, оздоровительную;
- В) **основную, подготовительную, специальную;**
- Г) младшую, старшую, среднюю

16. Оперативное мышление развивают:

- А) **преодоление незнакомых полос препятствий на время;**
- Б) личные соревнования
- В) прыжки в воду с вышки;
- Г) скалолазание

17. Эмоциональную устойчивость развивают:

- А) прыжки в воду с вышки;
- Б) прыжки на батуте;
- В) прыжки с трамплина;

Г) **все перечисленное**

18. Какие физические упражнения развивают «инициативность»:

- А) бег с горы по сложному маршруту;
- Б) **спортивные игры;**
- В) ориентирование на местности;
- Г) эстафеты

19. Стойкость вырабатывается при:

- А) плавании;
- Б) задержке дыхания на время;
- В) марш-броске;

Г) **все перечисленное**

20. Принципы построения Спортивной классификации по видам физических упражнений:

- А) аэробные, анаэробные;
- Б) симметричные, смешанные;
- В) Аэробные, смешанные;
- Г) симметричные, ассиметричные, смешанные**

21. Способы проведения студенческих соревнований:

- А) смешанный;
- Б) круговой, с выбыванием;
- В) все перечисленное**
- Г) прямой

22. Всемирные Студенческие спортивные игры (Универсиады)

проводятся:

- А) каждый нечетный год;
- Б) каждый четный год;
- В) один раз в два года;**
- Г) раз в три года

23. Признаки урочной формы физического воспитания:

- А) периодические с неоднородным коллективом;
- Б) занятия по разработанной на длительный срок программе;**
- В) занятия с целью достижения спортивных результатов

24. Неурочные формы физического воспитания классифицируются:

- А) по решаемым задачам;**
- Б) по подготовленности занимающихся;
- В) по результатам выполнения тестов

25. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП):

- А) режим труда;
- Б) режим отдыха;
- В) вид труда;
- Г) режим труда и отдыха, условия и характер труда**

26. Проба Штанге для определения функционального состояния дыхательной системы предусматривает:

- А) задержку дыхания на вдохе;**
- Б) задержку дыхания на выдохе;
- В) задержку дыхания на вдохе и выдохе

27. Укажите частоту ЧСС (пульса) при большой интенсивности при выполнении физических упражнений:

- А) 120-130 уд/мин;
- Б) 130-140 уд/мин;
- В) 140-150 уд/мин;
- Г) свыше 150 уд/ мин**

28. Процесс бучения двигательному действию в физическом упражнении следует начинать с:

- А) основы техники;**
- Б) деталей техники;
- В) исходного положения;
- Г) все перечисленное

29. Методы физического воспитания:

- А) игровой;
- Б) соревновательный;
- В) словесный;

Г) все перечисленное

30. Игровой метод физического воспитания применяется:

- А) при выполнении физических упражнений;
- Б) в игровых видах спорта;**
- В) в плавании;
- Г) в гимнастике.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

При изучении разделов дисциплины все 100 баллов студенты набирают за семестр. На зачет идет «0» баллов.

2.4. Критерии оценки знаний по дисциплине:

Итоговая сумма баллов	Оценка по 4-бальной шкале	Отметка о зачете	Оценка ECTS	Градация
90-100	отлично	зачтено	A	отлично
85-89	хорошо		B	очень хорошо
75-84			C	хорошо
70-74			D	удовлетворительно
65-69			удовлетворительно	E
60-64	F			неудовлетворительно
ниже 60	неудовлетворительно	не зачтено	F	неудовлетворительно

Зачтено «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Зачтено «Очень хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.

Зачтено «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни

одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Зачтено «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Зачтено «Посредственно» - теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

Не зачтено «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.