ГАОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»

Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 9
от 21 марта 2026 г.

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

направление подготовки
38.03.05 БИЗНЕС - ИНФОРМАТИКА,
профиль - «Менеджмент информационных технологий и электронный бизнес»

Уровень высшего образования - бакалавриат

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A9E2DAF91A2F57E988B751E574CFCC
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович
Действителен: с 23.09.2025 до 17.12.2026

Махачкала – 2026

УДК 796
ББК 75

Составитель – Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внутренний рецензент – Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внешний рецензент – Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского государственного педагогического университета.

Представитель работодателя - Ботвин Тимур Анатольевич, директор по продажам в отделе продаж Яндекс Маркет для бизнеса в ООО «Технолоджикал Деливери Сервисез».

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июля 2021 г., № 838, в соответствии с приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6.04.2021 г. № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» размещены на официальном сайте www.dgunh.ru

Ибрагимова О.А. Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «Менеджмент информационных технологий и электронный бизнес». – Махачкала: ДГУНХ, 2026 г., 38 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2026 г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «Менеджмент информационных технологий и электронный бизнес», д.э.н., Савзихановой С.Э.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 февраля 2026 г., протокол № 7.

СОДЕРЖАНИЕ

Назначение оценочных материалов……...……4
Раздел 1. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины …….……...……5
1.1 Перечень формируемых компетенций…….……...……5
1.2 Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств……...……5
РАЗДЕЛ 2. Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине…….……..……..8
РАЗДЕЛ 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания……..……..… 32
РАЗДЕЛ 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций…….……. 35
Лист актуализации оценочных материалов по дисциплине…….….38

Назначение оценочных материалов

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости (оценивания хода освоения дисциплин), для проведения промежуточной аттестации (оценивания промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине) обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» на соответствие их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы высшего образования 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «Менеджмент информационных технологий и электронный бизнес».

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» включают в себя: перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные материалы сформированы на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности для достижения успеха.

Основными параметрами и свойствами оценочных материалов являются:

- предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной дисциплины);
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих дисциплины);
- объем (количественный состав оценочных материалов);
- качество оценочных материалов в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

РАЗДЕЛ 1. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины

1.1 Перечень формируемых компетенций

код компетенции	*формулировка компетенции*
УК	**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств

Формулировка компетенции	*Код и наименование индикатора достижения компетенции*	*Планируемые результаты*	*Уровни освоения компетенции*	*Критерии оценивания сформированности компетенций*	*Виды оценочных средств*
УК - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК - 7.1.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.	**Знать:** нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов;	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов	**Блок А1** - задания репродуктивного уровня - защита реферата
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов	
			Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов	
		Уметь: поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста;	Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста	**Блок В 1**- задания реконструктивного уровня - Методико - практические задания;
			Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста	
			Продвинутый	Обучающийся умеет с требуемой степенью полноты и точности поддерживать уровень физической го-	

			уровень	товности для успешного карьерного роста	
		Владеть: навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.	Пороговый уровень	Обучающийся частично владеет навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.	**Блок С1** - задания практико-ориентированного уровня - практические задания; - контрольные нормативы
			Базовый уровень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.	
			Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.	
	УК - 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	**Знать:** параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	**Блок А2** - задания репродуктивного уровня - вопросы для обсуждения
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
			Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
		Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии	Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	**Блок В 2**- задания реконструктивного уровня - методико-практические задания;
			Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
			Продвинутый уровень	Обучающийся умеет с требуемой степенью полноты и точности определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
		Владеть ментальными и физическими навыками повседневного под-	Пороговый уровень	Обучающийся частично владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни.	**Блок С2** - задания практико-ориентированного уровня
			Базовый уровне	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами ментальными и физическими на-	

		держания здорового образа жизни	нь	выками повседневного поддержания здорового образа жизни.	- практические задания; - контрольные нормативы
			Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни.	
	УК - 7.3. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	**Знать:** свой организм и быть чутким к его запросам	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает свой организм и не чуток к его запросам	**Блок А 3 –** задания репродуктивного уровня – вопросы для обсуждения
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами свой организм и чуток к его запросам	
			Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности свой организм и чуток к его запросам	
		Уметь: критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности	Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности	**Блок В 3-** задания реконструктивного уровня – методико-практические задания;
			Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности	
			Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности	
		Владеть: навыками здорового образа жизни, постоянно мотивировать их и превратить в привычку	Пороговый уровень	Обучающийся частично владеет навыками здорового образа жизни, постепенно мотивирует их и превращает в привычку	**Блок С 3-** задания практико-ориентированного уровня - практические задания - контрольные нормативы
			Базовый уровень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами навыками здорового образа жизни, мотивирует их и превращает в привычку	
			Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности навыками здорового образа жизни, постоянно мотивирует их и превращает в привычку	

РАЗДЕЛ 2. Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине

Для проверки сформированности компетенции УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК - 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.

Блок А1. Задания репродуктивного уровня («знать»)

А1. Тематика рефератов

Вариант 1.

1. Социальная значимость физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
3. Физическая культура личности.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
6. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.
7. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.
9. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.)
10. Спортивный и оздоровительный туризм.
11. Основные виды дыхательных гимнастик.
12. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
13. Влияние физических нагрузок на здоровье человека.
14. Характеристика физических упражнений и методика их применения в лечебной физической культуре.
15. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни.
16. Массаж, самомассаж при умственном утомлении.
17. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
18. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы.
19. Олимпийские игры. История развития и современное состояние.
20. Регуляция психических состояний с помощью массажа.
21. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.
22. Подвижные игры (характеристика виды, описание нескольких подвижных игр).
23. Основные методы и принципы физического воспитания.
24. Основы совершенствования физических качеств.
25. Интенсивность физических нагрузок.
26. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

27. Противопоказания к занятиям физкультурой и спортом.

28. Укрепление иммунитета. Профилактика простудных заболеваний.

29. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний.

30. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

31. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

32. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

33. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

34. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Вариант 2.

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе.

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
32. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
33. ППФП студентов во внеучебное время. Система контроля за ППФП студентов.
34. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
35. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
36. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
37. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Блок В1. Задания реконструктивного уровня («уметь»)

<u>В1. Методико- практические задания</u>

Занятие 1. Разминка. Ознакомление с различными легкоатлетическими видами. Обучение и совершенствование техники ходьбы и бега.

Занятие 2. Разминка. Беговые упражнения, специальные упражнения бегуна.

Занятие 3. Разминка. Прыжки, специальные прыжковые упражнения.

Занятие 4. Разминка. Метания, специальные упражнения метателя.

Занятие 5. Разминка. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.

Занятие 6. Разминка. Подвижные игры. Средства тренировки, используемые в подвижных играх.

Занятие 7. Разминка. Баскетбол. Средства спортивной тренировки в баскетболе.

Занятие 8. Разминка. Спортивные игры. Бадминтон. Средства спортивной тренировки в бадминтоне.

Занятие 9. Разминка. Спортивные и подвижные игры. Основные и вспомогательные упражнения.

Занятие 10. Разминка. Подвижные игры. Методики освоения упражнений, используемые в подвижных играх.

Занятие 11. Разминка. Спортивные игры (волейбол). Методика спортивной тренировки в волейболе.

Занятие 12. Разминка. Спортивные игры (баскетбол). Методика спортивной тренировки в баскетболе.

Занятие 13. Разминка. Спортивные и подвижные игры. Закрепление умений и навыков.

Занятие 14. Разминка. Легкая атлетика. Средства и методы легкой атлетики.

Занятие 15. Разминка. Тестирование общей физической подготовленности.

Занятие 16. Разминка. Освоение строевых упражнений (СУ), общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения на формирование правильной осанки. Корригирующие гимнастические упражнения.

Занятие 17. Разминка. Обучение специальным упражнениям бегуна. Упражнения из восточных систем оздоровления. Стретчинг.

Занятие 18. Разминка. Ходьба по пересеченной местности в гору и под уклон с преодолением естественных препятствий в различном темпе. Обучение методике оздоровительной ходьбы.

Блок С1. Задания практико-ориентированного уровня для диагностирования сформированности компетенций («владеть»)

С1. Практические задания

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подают команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Бег 2000, 3000м (мин) Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

Приседание на одной ноге (количество раз) Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (юноши) и в упоре лёжа на скамейке (девушки). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание

рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Функциональная проба Штанге (с)

Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Силой переворот в упор на перекладине (количество раз)

Исходное положение: вис на перекладине. Из виса хватом сверху сгибая руки (подтянуться) одновременно поднять ноги вверх и быстро, сгибаясь в тазобедренных суставах выполнить вращение вокруг перекладины. Разгибаясь в тазобедренных суставах выйти в упор на прямые руки до прямого положения туловища. Переход в исходное положение выполняется двумя способами:

а/ опусканием туловища вперед опустить ноги в вис;

б/ сгибая руки, опуститься в исходное положение.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см) Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

12-минутный беговой тест (м) (Тест Купера) Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега студент выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега студенту можно сообщить текущее 16 время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Студент должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а также сидеть или лежать. Студент находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое студент смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

Для проверки сформированности компетенции

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

УК - 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Блок А2

А2. Вопросы для обсуждения

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

Тема 2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры

1. Организм человека как сложная биологическая система.
2. Обмен веществ, энергетический баланс.
3. Влияние двигательной активности на сердечно - сосудистую систему. Показатели работоспособности сердца.
4. Механизм мышечного насоса.
5. Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания.
6. Механизм дыхательного насоса.
7. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
9. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Организм человека как единая биологическая система.

2. Физиологическая характеристика организма при занятиях физическими упражнениями.

3. Гипокинезия и гиподинамия.

4. Утомление при физической работе.

5. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительные системы организма.

6. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.

7. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

1. Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.

2. Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье).

3. Составляющие элементы здорового образа жизни.

4. Содержание оптимального режима труда и отдыха.

5. Рациональное питание человека.

6. Оптимальная двигательная активность.

7. Закаливание организма.

8. Отказ от вредных привычек.

9. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Тема 5. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

2. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

3. Охарактеризуйте процесс диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

4. Характеристика врачебного контроля.

5. Опишите содержание методики оценки физического развития и физической, подготовленности занимающихся.

6. В чем цель педагогического контроля, его содержание.

7. Охарактеризуйте цель и содержание самоконтроля.

8. Перечислите объективные показатели самоконтроля.

9. Охарактеризуйте субъективные показатели самоконтроля.

10. Как определить нагрузку по показателям пульса, ЖЕЛ, ЧД.

11. Опишите методы оценки функциональной подготовленности при задержке дыхания.

12. Охарактеризуйте методику оценки состояния нервной системы по кожно-сосудистой реакции.

13. Опишите методы определения уровня физической работоспособности по тесту К. Купера.

14. Как осуществляется коррекция содержания самостоятельных занятий по результатам контроля.

Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
7. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
9. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
10. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
11. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
5. Что такое ОФП? Его задачи.
6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
7. Что представляет собой спортивная подготовка?
8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
10. Что такое «мышечная релаксация»?

Тема 8. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта.

1. Общая характеристика спорта.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация.
3. Спорт в высшем учебном заведении.
4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

5. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

6. Возможные формы тренировки в ВУЗе.

7. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.

8. Контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий, специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам).

9. Обучения избранному виду спорта или системе физических упражнений.

10. Нетрадиционные системы физических упражнений.

Тема 9. **Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

1. Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

2. Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества.

3. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

4. Планирование тренировки в избранном виде спорта.

5. Основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.

6. Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

7. Календарь студенческих соревнований.

8. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 10. **Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом**

1. Что предполагает здоровый образ жизни?

2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.

4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.

5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.

6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, pH плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).

7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.

8. Назовите основные функции питания.

9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?

10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

Тема 11. Критерии эффективности здорового образа жизни.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
3. Критерии эффективности здорового образа жизни?
4. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
5. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
6. Здоровый образ жизни студента.
7. Влияние окружающей среды на здоровье.
8. Наследственность и ее влияние на здоровье.
9. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
10. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
11. Самооценка собственного здоровья.
12. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

Тема 12. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности

1. Определение понятия «реабилитация», ее виды.
2. Средства и методы реабилитации.
3. Определение понятия профессионально-прикладная физ. подготовка.
4. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
5. Содержание и структура самостоятельной спортивной тренировки.
6. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Историческая справка и современное представление о ППФП.
2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
3. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
5. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
7. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
8. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
9. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
10. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
11. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.

13. Дополнительные средства повышения работоспособности.

14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тема 14. Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
5. Мотивация выбора видов двигательной активности.
6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
7. Самостоятельные занятия спортивными играми.
8. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
9. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
2. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
3. Какие существуют виды диагностики?
4. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
5. Каково содержание педагогического контроля?
6. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
7. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
8. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.

Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.

1. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
2. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
3. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
4. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
5. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.

6. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.

Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

1. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
2. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно- оздоровительных мероприятий (соревнований)?
3. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
4. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
5. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
6. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
7. Дайте определение понятию толерантности.
8. Перечислите необходимые знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам, которые обеспечивают должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

Тема 18. Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения

1. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
2. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
3. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
4. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
5. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
6. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
7. Цели и задачи спортивных и подвижных игр, их разновидности.

Блок В2. Задания реконструктивного уровня («уметь»)

В2. Методико- практические задания

1. Поставив две (одну) гимнастические палки вертикально (рисунок 1) и слегка придерживая их, постараться, повернувшись на 360 градусов, поймать их раньше, чем они упадут.
2. Взять мяч в руки. Подбросив вверх, выполнить поворот на 360 градусов и снова поймать мяч.
3. Мяч в руках за спиной. Подбросив вверх над головой, поймать его перед собой.
4. Мяч в правой руке. Отводя ее за спину, подбросить мяч вверх и вперед через левое плечо. Постараться поймать мяч левой рукой. Возможно повторение этого задания другой рукой.
5. Взяв в каждую руку по мячу, постараться, не сходя с места, поймать

мячи после одновременного удара ими о поверхность площадки (рисунок 2). Мяч брошенный правой рукой, надо поймать левой и наоборот.

6. Осуществляя ведение мяча на месте, выполнить стойку на коленях и вернуться в исходное положение, не приостанавливая ведение мяча. Возможно изменение задания: выполнить стойку на одной, левая в сторону, левая рука в сторону; выполнить сед; выполнить поворот на 360 градусов.

Блок С2. Задания практико-ориентированного уровня для диагностирования сформированности компетенций («владеть»)

С2. Практические задания

Тесты	Девушки						Юноши					
	Баллы и количество раз						Баллы и количество раз					
	30	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10	5
Поднимание-опусканиетуловища из положения лежа на животе(прогибание)	76	71	66	62	58	50	80	76	71	66	63	55
Сгибание-разгибаниетуловища из положения лежа на спине (пресс)	65	60	55	48	42	35	80	71	60	58	51	45
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки на коротком рычаге) (отжимание)	40	36	26	21	16	13	50	45	38	32	30	25
Подтягивание на перекладине	18	15	12	9	7	5	20	15	12	9	7	5
Приседание на двухногах	70	65	60	55	50	45	120	110	100	90	80	70
Прыжки через скакалку (1 минута)	150	140	130	115	110	100	130	120	115	110	100	90
наклон вперед из положения стоя(см)	15	12	10	7	5	3	12	10	8	6	4	2
Поднимание ног в угол из положения упора на предплечьях	20	18	14	11	9	5	25	22	19	15	12	9
Прыжок в длину сместа(см)	190	180	175	170	165	160	240	230	220	210	200	190

Для проверки сформированности компетенции

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

УК - 7.3. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Блок А3

А3. Вопросы для обсуждения

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?

2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов

в течение учебной недели?

3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?

4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?

5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?

6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

7. Что такое физическая подготовка?

8. В чем суть общей физической подготовки?

9. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

10. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?

11. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки иотдыха?

12. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенноеи постоянное повышение требований к занимающимся?

13. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект отфизического упражнения?

14. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?

15. Укажитеосновное предназначение врачебного обследования.

16. Чем определяется физическое развитие человека?

17. Какой тип осанки считается нормальным?

18. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?

19. На чём основан метод корреляции?

20. Что является целью самоконтроля, укажите субъективные данные самоконтроля?

21. Укажите объективные данные самоконтроля.

22. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

23. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

24. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическимиупражнениями в возрасте 18 лет?

25. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образажизни?

26. Критерии эффективности здорового образа жизни?

Блок В3. Задания реконструктивного уровня («уметь»)

В3. Методико- практические задания

Примерное проведение физкультпауз:

1. Ходьба на месте в спокойном темпе с расслаблением мышц рук и ног 25-30 секунд, дыхание свободное;

2. Из основной стойки на счет 1-2, поднимаясь на одной левой ноге, отвести другую назад, руки вверх, вдох. На счет 3-4 вернуться в исходное положение, расслабленно потряхивая руками внизу, выдох. Повторить 6-8 раз.

3. Основная стойка, руки вперед, вдох. На счет 1 сделать присед на носках с махом руками вниз-назад, выдох; на счет 2, выпрямляясь, отставить правую ногу в сторону и повернуть туловище вправо с махом руками в стороны - назад, 62 вдох; приставляя правую ногу, принять исходное положение, выдох. На счет 3- 4 проделать то же, но с поворотом налево и отставлением левой ноги. Для людей молодого и среднего возраста проделать 10-12 раз, для пожилых – 6-8 раз.

4. Из стойки ноги врозь на счет 1 – наклон вперед, руки в стороны, выдох; на счет 2 выпрямиться с расслабленным махом руками вниз, вдох; на счет 3 – наклон вправо, левая рука вверх, правая на пояс, выдох; на счет 4 – выпрямиться с расслабленными махом руками вниз, выдох. На счет 5-8 – повторить то же, но с наклоном влево. Повторить упражнение 8-10 раз.

5. Бег на месте, расслабленно встряхивая кистями, опущенными вниз. Для лиц молодого и среднего возраста 30-35 секунд, для пожилых – 20-25 секунд с последующим переходом на ходьбу до восстановления дыхания.

6. Стоя ноги врозь, вращать головой попеременно влево и вправо 15-20 секунд. Выполнять в спокойном темпе, дыхание не задерживать.

Примерное проведение физкультминут:

1. Не прекращая работы и не снимая рук со стола или не меняя их положения, медленно с силой прогнуться в пояснице, расправить спину. Выполнять неоднократно в течение дня, но в каждом случае только 1-2 раза.

2. Прогибая поясницу, растирать ее тыльной стороной кисти одной или обеих рук.

3. Сильно прогибаясь в пояснице, медленно и энергично отводить руки назад и наружу. Это движение можно выполнять взамен двух предыдущих, когда ощущается сильное нарастание утомления в пояснице.

4. То же, что и предыдущее, но выпрямляя ноги. Упражнение более общего воздействия. Выпрямлять ноги можно и в сочетании с первыми упражнениями.

5. Растирание мышц шеи и верхней части трапециевидной мышцы, нажимая по направлению к подключичным лимфатическим узлам. Упражнение можно комбинировать с первым.

Блок С3. Задания практико-ориентированного уровня для диагностирования сформированности компетенций («владеть»)

<u>С3. Практические задания</u>

№	Задания	Баллы и количество раз					
		30	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**
	Юноши						
1	Сгибание-разгибание рук вупоре лежа на полу (количество раз)	42	40	37	33	30	27
2	Сгибание-разгибание рук набрусьях	30	25	20	15	13	11

	(количество раз)						
3	Бег на 100 м (сек.)	12,8	13 ,2	13,4	13,6	13,8	14,0
4	Бег на 1000м (сек.)	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30
5	Инструкторская практика (проведение комплекса утренней гимнастики в учебной группе)	10	9	8	7	6	5
Девушки							
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки (количество раз)	20	18	15	12	11	10
2	Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (количество раз)	25	20	18	17	16	14
3	Прыжки со скакалкой (количество раз / мин.)	140	130	120	100	95	90
4	Бег 100м (сек.)	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6
5	Бег 500 м (сек.)	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05
6	Инструкторская практика (проведение комплекса ОРУ на учебной группе)	10	9	8	7	6	5

Блок Д. Задания для использования в рамках промежуточной аттестации

Д.1 Фонд тестовых заданий по дисциплине

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 общедоступных достижений;
г) организации досуга.

3. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются:

а) в кондиционный физической культуре;
б) школьной физической культуре;
в) базовой физической культуре;
г) в спорте.

4. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как:

а) физическая подготовка;
б) физкультурное образование;
в) физическое совершенствование;
г) физическая нагрузка.

5. Физическая культура представляет с собой:

а) учебный предмет в школе;
б) выполнение упражнений;
в) процесс совершенствования возможностей человека;
г) часть человеческой культуры.

6. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнении;
г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

7. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

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

8. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

а) строго регламентированы;
б) создают развивающий эффект;
в) представляют собой игровую деятельность;
г) не ориентированы на производство материальных ценностей.

9. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена …. техники:

а) экономичностью;
б) вариативностью;
в) стабильностью;
г) эффективностью.

10. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить:

а) социально значимые психические качества;
б) устойчивость к комбинированным нагрузкам;
в) способность управлять свойствами внимания;
г) способность дифференцировать мышечные напряжения.

11. Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе, обозначается как:

а) шаг;
б) прыжок;
в) скачок;
г) падение.

12. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям:

а) в нападении;
б) защите;
в) в противодействии;
г) в взаимодействии.

13. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а) с разбега;
б) защите;
в) в противодействии;
г) в взаимодействии.

14. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

а) мала и ее следует увеличить;
б) переносится организмом относительно легко;
в) достаточно большая, но ее можно повторить;
г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

15. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

а) 120-130 ударов в минуту;
б) 130-140 ударов в минуту;
в) 140-150 ударов в минуту;
г) свыше 150 ударов в минуту.

16. Техникой физических упражнений принято называть:

а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
б) способ организации движений при выполнении упражнений;
в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
г) рациональную организацию двигательных действий.

17. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники:

а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

18. Отличительным признаком навыка является:

а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
б) направленность создания на реализацию цели действия;
в) нестандартность параметров и результатов действия;
г) растянутость действия во времени.

19. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. выбор метода зависит:

а) от предпочтения преподавателя;
б) количества элементов, составляющих двигательное действие;
в) возможности расчленения деятельного действия;
г) сложности двигательного действия.

20. Подводящие упражнения применяются:

а) если обучающийся недостаточно физически развит;
б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
в) ели необходимо устранять причины возникновения ошибок;
г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

21. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется:

а) на IV этапе обучения;
б) на III этапе обучения;
в) на II этапе обучения;
г) на I этапе обучения.

22. Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании:

а) силы;
б) быстроты;
в) выносливости;
г) скоростной силы.

23. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:

а) на координацию;
б) быстроту;
в) выносливость;
г) гибкость;

24. Нагрузку на выполнение упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать:

а) как малую;
б) среднюю;
в) большую;
г) высокую.

25. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании:

а) специальной выносливости;
б) скоростной выносливости;
в) общей выносливости;
г) элементарных форм проявления выносливости.

<u>Д.2 Фонд тестовых заданий по дисциплине</u>

1. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:

а) в конце подготовительной части занятия;

б) в начале основной части занятия;
в) середине основной части занятия;
г) в конце основной части занятия.

2. Развитию вестибулярной устойчивости способствует (-ют):

а) челночный бег;
б) прыжки через скакалку;
в) упражнения на равновесие;
г) подвижные игры.

3. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:

а) в конце подготовительной части занятия;
б) в начале основной части занятия;
в) в середине основной части занятия;
г) в конце основной части занятия.

4. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
б) изменения количества занятий одного и того же упражнения;
в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:

а) на гибкость;
б) быстроту;
в) выносливость;
г) координацию.

6. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать:

а) как малую;
б) среднюю;
в) большую;
г) высокую.

7. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

а) координации движений;
б) техники движений;
в) скоростной силы;
г) быстроты реакции.

8. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы обозначается:

а) как аэробика;
б) круговая тренировка;
в) скийоринг;

г) ритмическая гимнастика.

9. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

в) способность человека быстро набирать скорость;

г) комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

10. Для воспитания быстроты используется:

а) подвижные и спортивные игры;

б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

в) упражнения на быстроту реакции и частоту движении;

г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

11. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:

а) подвижных и спортивных игр;

б) «челночного» бега;

в) прыжков в высоту;

г) метаний.

12. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физический свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г) эластичность мышц и связок.

13. Как дозируются упражнения на гибкость, то есть сколько движений следует делать в одной серии:

а) упражнения выполнятся до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;

б) выполняется 12-16 циклов движений;

в) упражнения выполняются до появления пота;

г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

14. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим:

а) 110-130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140-160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

15. Систему преимущественно силовых упражнений для женщин, направленную на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, принято обозначать:

а) как шейпинг;

б) атлетизм;

в) гидроаэробика;

г) стретчинг.

16. Программа из тридцати упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп, обозначается:

а) как калланетика;

б) дыхательная гимнастика;

в) атлетизм;

г) слайд-аэробика.

17. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается:

а) ритмическая гимнастика;

б) круговая тренировка;

в) скийоринг;

г) аэробика.

18. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является:

а) программа соревнований;

б) правила соревнования;

в) положение о соревновании;

г) календарь соревнований.

19. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века:

а) в США;

б) Канаде;

в) Японии;

г) Германии.

20. Состояние здоровья обусловлено:

а) образом жизни;

б) отсутствием болезней;

в) уровнем здравоохранения;

г) резервными возможностями организма.

21. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:

а) закаливание организма;

б) участие в соревнованиях;

в) ежедневная утренняя гимнастика;

г) выполнение физических упражнений.

22. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

а) двигательный режим;

б) рациональное питание;
в) личная и общественная гимнастика;
г) закаливание организма.

23. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

а) водой;
б) солнцем;
в) воздухом;
г) холодом.

24. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

25. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые … минут.

а) 25-30;
б) 40-45;
в) 55-60;
г) 70-75.

РАЗДЕЛ 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Балльно-рейтинговая система является базовой системой оценивания сформированности компетенции обучающихся очной формы обучения.

Итоговая оценка сформированности компетенции обучающихся в рамках балльно-рейтинговой системы осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и определяется как сумма баллов, полученных обучающимися в результате прохождения всех форм контроля.

Оценка сформированности компетенции по дисциплине складывается из двух составляющих:

- первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенции в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум 100 баллов). Структура первой составляющей определяется технологической картой дисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;

- вторая составляющая – оценка сформированности компетенции обучающихся на зачете (максимум – 20 баллов).

Для студентов очно-заочной формы обучения применятся 4-балльная и бинарная шкалы оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

уровни освоения компетенций	***продвинутый уровень***	***базовый уровень***	***пороговый уровень***	***допороговый уровень***
100 – балльная шкала	85 и ≥	70 – 84	51 – 69	0 – 50
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

Шкала оценок при текущем контроле успеваемости по различным показателям

Показатели оценивания сформированности компетенций	***Баллы***	***Оценка***
Выполнение методико - практических заданий	0-30	«неудовлетворительно» «удовлетворительно» «хорошо» «отлично»
Тестирование	0-10	«неудовлетворительно» «удовлетворительно» «хорошо» «отлично»
Выполнение и публичная защита реферата	0-10	«неудовлетворительно» «удовлетворительно» «хорошо» «отлично»

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по текущему контролю успеваемости

Баллы	***Оценка***	***Уровень освоения компетенций***	***Критерии оценивания***
0-50	«неудовлетворительно»	Допороговый уровень	Обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины
51-69	«удовлетворительно»	Пороговый уровень	Не менее 50% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, выполнены без существенных ошибок
70-84	«хорошо»	Базовый уровень	Обучающимся выполнено не менее 75% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала и применения его при решении практических заданий; задания выполнены без ошибок
85-100	«отлично»	Продвинутый уровень	100% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, выполнены самостоятельно и в требуемом объеме; обучающийся показывает глубокие знания, демонстрирует умения и навыки решения сложных задач; способен самостоятельно решать проблему / задачу на основе изученных методов, приемов и технологий.

Шкала оценок по промежуточной аттестации

Наименование формы промежуточной аттестации	***Баллы***	***Оценка***
Зачет	0-20	«зачтено» «не зачтено»

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по промежуточной аттестации обучающихся

Баллы	***Оценка***	***Уровень освоения компетенций***	***Критерии оценивания***
0-9	«не зачтено»	Допороговый уровень	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий
10-12	«зачтено»	Пороговый уровень	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач
13- 17	«зачтено»	Базовый уровень	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач
18-20	«зачтено»	Продвинутый уровень	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения

РАЗДЕЛ 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

При проведении занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой тематикой занятий, преподаватель заблаговременно дает студентам задание (темы рефератов) по ознакомлению с рекомендуемой литературой,
- на занятии преподаватель кратко объясняет методы деятельности и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы их выполнения для достижения необходимых результатов,
- студенты, практически, при взаимоконтроле, под наблюдением преподавателя обсуждают тематическое задание (реферат),
- под руководством преподавателя анализируются итоги выполнения заданий студентами, выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний, и формировании оценки.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной аттестации знаний студентов и учащихся ДГУНХ.

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенции по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме, текущей, рубежной и итоговой аттестации. Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и промежуточной аттестации по дисциплине. Промежуточная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт» требованиям ФГОС ВПО в форме зачета.

Зачет проводится в форме тестирования. Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

Методика оценивания выполнения тестов

Баллы	Оценка	Показатели	Критерии
8-10	«отлично»	1. Полнота выполнения тестовых заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования; 5. и т.д.	Выполнено более 85 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
6-7	«хорошо»		Выполнено более 70 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
3-5	«удовлетворительно»		Выполнено более 54 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
0-2	«неудовлетворительно»		Выполнено не более 53 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).

Методика оценивания выполнения рефератов

Баллы	Оценка	Показатели	Критерии
8-10	«отлично»	1. Полнота выполнения рефератов; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. и т.д.	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

6-7	«хорошо»		Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
3-5	«удовлетворительно»		Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы.
0-2	«неудовлетворительно»		Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

Методика оценивания выполнения методико-практических (практических) заданий

Баллы	Оценка	Показатели	Критерии
26-30	«отлично»	1. Полнота выполнения заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность выполнения; 4. Самостоятельность выполнения; 5. и т.д.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;
20-25	«хорошо»		двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
14-19	«удовлетворительно»		двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающиеся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных условиях;
8-13	«неудовлетворительно»		двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Лист актуализации рабочей программы дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____»_____ 20___ г. №_____

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____»_____ 20___ г. №_____

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____»_____ 20___ г. №_____

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____»_____ 20___ г. №_____

Зав. кафедрой _____