

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры физической культуры и
спорта 13 февраля 2025 г. протокол № 6

Заведующий кафедрой

Т.Б. Горбатенко



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.О.45 Физическая культура и спорт**

Специальность: 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Специализация: Судебная деятельность

Квалификация выпускника: юрист

Чита, 2025 г.

**Структура
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

№ п/п	Этапы формиро- вания компе- тенций	Пере- чень форми- руемых компе- тенций	ЗУНы (З.1, У1, Н1...)	Контрольные задания или иные материалы, необхо- димые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, characterizing этапы формирова- ния компетенций в процес- се освоения образователь- ной программы	Описание показателей и критериев оценивания компе- тенций на различных этапах формирова- ния, описа- ния шкал оценивания
1	Основы знаний о физиче- ской культуре.	УК-7	.1 - культур- ное, истори- ческое насле- дие в области физической культуры; 3.2 – значение физической культуры в жизнедеятель- ности челове- ка; 3.3 – цен- ности физиче- ской культу- ры и спорта; У1 – оценить современное состояние фи- зической культуры и спорта в ми- ре; У2 – при- держиваться здорового обра-за жиз- ни; Н1 – раз- личными современ- ными по- нятиями в области физи- ческой куль- туры; Н2 – владеть дей-	тест №1	Тесты по теоретиче- скому разделу дис- циплины «Физиче- ская культу- ра».доля правильных ответов (70)

			ственными средствами физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства		
2	Методика эффективных и экономических способов овладения жизненно-важными умениями и навыками.	УК-7	3.1. - знать методику эффективных и экономических способов овладения жизненно-важными умениями и навыками. 3.1. - Знать средства и методы физической культуры для овладения жизненно-важными умениями и навыками. У.1. - иметь хорошие знания по предмету. Способен средствами и методами физической культуры развивать жизненно-важные умения и навыки. Н.1.- владеть средствами и методами физической культуры развивать жизненно-важные умения и навыки.	тест №2	доля правильных ответов (65)

3	Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	УК-7	3.1. - знать методику самооценки работоспособности, усталости, утомления. У.1. - уметь использовать различные методики для повышения работоспособности. Н.1. - владеть способами и методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления.	тест №3	доля правильных ответов (65)
4	Методика корригирующей гимнастики для глаз	УК-7	3.1. - знать причины наступления усталости, утомления глаз и методику корригирующей гимнастики для глаз. У.1. - уметь выполнять профилактические и корригирующие упражнения при различной степени миопии. Н.1. - владеть навыками составления корригирующих и общеразвивающих упражнений, в сочетании со специальными.	контрольные Вопросы. Комплексы специальных упражнений для глаз.	доля правильных ответов (65)
5	Спорт. Ин-	УК-7	3.1. - понятия:	Контрольные вопросы.	доля пра-

	<p>дидивидуаль- ный выбор видов спорта или систем фи- зических упражне- ний</p>		<p>массовый спорт, дет- ский спорт, спорт высших до- стижений. Их цели и задачи. У.1. - уметь организовы- вать занятия различными оздоровитель- ными си- стемами фи- зических упражнений в свободное от учебы время студентов. У.2. - органи- зовать спортивные по избран- ному виду спорта. Н.1. - владеть орга- низацион- ными осно- вами проведе- ния спортив- ных соревно- ваний раз- личными оздоровитель- ными си- стемами фи- зических упражнений в свободное от учебы время студентов.</p>		<p>ВИЛЬНЫХ ОТ- ветов (65)</p>
6	<p>Особенно- сти заня- тий из- бранным видом спорта или системой физиче- ских упражне- ний. (Тема</p>	УК-7	<p>3.1. - знать Особенности занятий из- бранным ви- дом спорта или системой физических упражнений с учетом условий заня- тий в вузе.</p>	<p>тест - средства оценки подготовленности спортс- менов.</p>	<p>подготовка: физическая, тактическая и техниче- ская.</p>

	лекции излагается с учетом особенностей избранного вида спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в каждом вузе).		У.1. - способами и методами физической культуры развивать личные качества для успешной профессиональной деятельности. Н.1. - владеть умениями и навыками в избранном виде спорта для социально - культурной и профессиональной деятельности.		
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	УК-7	З.1. - знать общие положения ППФП. Определение понятия ППФП, место, цели и задачи ППФ в системе физического воспитания студентов У.1-уметь подбирать средства и формы ППФП для будущих специалистов и бакалавров Н.1- владеть методикой проведения организации производственной гимнастики. Н.2. - владеть выбором форм, методов и	Тест № 4	доля правильных ответов (65)

			средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Н.3. - владеть выбором средств ФК для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.		
8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	УК-7	3.1. - знать цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями. У.1. - уметь составить содержание самостоятельных занятий. Н.1. - владеть видами самоконтроля за состоянием здоровья в процессе самостоятельных занятий.	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (65)
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	УК-7	3.1. - культурное, историческое наследие в области физической культуры; 3.2 – значение физической культуры в жизнедеятельности специалистов. У1 – оценить современное состояние физической культуры и	тест №5	доля правильных ответов (65)

			спорта в мире; У.2. - при-держиваться здорового образа жизни. Н.1. - владеть териритиче-скими знани-ями и практи-ческими уме-ниями и навы-ками в области физи-ческой культуры и спорта.		
10	методы оценки осанки и телосложе-ния.	УК-7	З.1. - методы оценки осан-ки и тело-сложения. У.1. - исполь-зовать метод стандартов,пр об, упражне-ний - тестов для оценки осанки и тело-сложения. Н.1. - владеть методикой оценки осан-ки и тело-сложения.	Контрольные вопросы	доля пра-вильных от-ветов (65)
11	Методы самооцен-ки специ-альной фи-зической и спортив-ной подготов-ленности по избран-ному виду спорта.	УК-7	З.1. - виды диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнени-ями. У.1. - ис-пользовать методы физи-ческой культуры , направленные на поддержа-ние специаль-ной физиче-ской и спортвной	тест - средства оценки подготовленности спортс-менов.	Посещение занятий. (80). Пра-вильность выполнения заданий.

			подготовленности. Н.1. - использовать средства и методы физической культуры в воспитании физических качеств и развитии двигательных способностей по виду спорта.		
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра.	УК-7	3.1. - знать общие положения ППФП. Определение понятия ППФП, место, цели и задачи ППФ в системе физического воспитания бакалавров У.1-уметь подбирать средства и формы ППФП для будущих бакалавров Н.1- владеть методикой проведения организации производственной гимнастики. Н.2. - владеть выбором форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Н.3. - владеть выбором средств ФК для профилак-	тест №5	доля правильных ответов (65)

			тики профессиональных заболеваний и травматизма.		
13	Итого по текущей аттестации	УК-7		Тест №1 прыжок в длину с места. Тест №2 на развитие силовых качеств. Тест №3 - Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).	Девушки – 180 см. Юноши – 220 см. Девушки – 20 раз. Юноши – 10 раз.
14	Промежуточная аттестация	УК-7		ТЕСТ №1 Челночный бег - 4 серии по 9 м. ТЕСТ №2 на общую физическую подготовку: - сгибание – разгибание рук в упоре лежа; - из приседа – выпрыгивание, руки вверх; - из упора присев – упор лежа – упор присев; - поднимание туловища из положения лежа на спине ноги согнуты до положения сед ноги согнуты;	Девушки – 12 сек. Юноши – 10 сек. Девушки – 4 сер. по 5 раз. Юноши – 4 сер. по 10 раз. (комплекс упражнений выполняется сериями).

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физической культуры и спорта
Оценочные средства текущего контроля

Тема 1

1. Дайте определение и раскройте содержание понятия «Физическая культура» (цель, задачи).
2. Объясните содержание следующих понятий теории физической культуры: «физическое образование», «физические упражнения», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физические качества».
3. Дайте сравнительную характеристику понятию: «физическая культура» и «физическое воспитание».

Тема 2

1. Назовите средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
2. Охарактеризуйте физиологические механизмы и закономерности отдельных систем организма под воздействием направленной физической подготовки.
3. Раскройте понятия «организм человека», «функциональная система организма», «саморегуляция и самосовершенствование организма».

Тема 3.

1. Дайте определение понятию «здоровье», назовите основные его компоненты.
2. Охарактеризуйте факторы, определяющие здоровье человека.
3. Объясните, чем важен отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Тема 4

1. Назовите объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
2. Охарактеризуйте общие закономерности изменения работоспособности студента в уч. дне, недели, семестре, уч. году.
3. Назовите средства и методы воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, само-обладание, и т.п.) качеств,

необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Тема 5

1. Дайте характеристику методическим принципам физического воспитания.
2. Раскройте содержание: принципа сознательности и активности, принципа доступности и индивидуализации, принципа наглядности, принципа систематичности.
3. Охарактеризуйте специфические принципы физического воспитания.

Тема 6

1. Раскройте цели и задачи самостоятельных занятий физических упражнений.
2. Назовите формы самостоятельных занятий.
3. Опишите содержание самостоятельных занятий.

Тема 7

1. Объясните содержание следующих понятий теории физической культуры: «спорт», «массовый спорт», «детский спорт», «студенческий спорт», «спорт высших достижений» и «спортивная тренировка». Их цели и задачи.
2. Составьте положение о проведении спортивного соревнования по одному из видов спорта (выбор вида спорта самостоятельно).
3. В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?

Тема 8

1. Назовите виды самоконтроля для самостоятельных занятий физической культурой.
2. Раскройте критерии оценки физического развития.
3. Перечислите субъективные и объективные показатели здоровья.

Тема 9

1. Дайте определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Перечислите основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов.
3. Перечислите формы и средства ППФП в ВУЗе в учебное и свободное время студентов.

Тема 10

1. Перечислите требования безопасности и гигиены к местам занятий по физической культуре и спорту, спортивному инвентарю и оборудованию.
2. Меры предупреждения травматизма на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина).
3. Дайте определение понятиям «телесная спортивная травма» и «психологическая спортивная травма».

Оценочные средства промежуточного контроля.

Тест по теоретической части дисциплины «Физическая культура и спорт» для 1 курса

1. Назовите понятие, специфическим содержанием которого являются обучение движения, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
а - физической культурой;
б - физической подготовкой;
в - физическим воспитанием;
г - физическим образованием.
2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и т.д.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
а - спортивной тренировкой,
б - специальной физической подготовкой;
в - физическим совершенством;
г - профессионально-прикладной физической подготовкой.
3. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:
а - результаты научных исследований;
б - прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
в - осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности, так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
г - желание заниматься физическими упражнениями.
4. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:
а - разрядные нормативы и требования по видам спорта;

- б - методики занятий физическими упражнениями;
- в - общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- г - научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

5. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а - физические упражнения;
- б - оздоровительные силы природы;
- в - гигиенические факторы;
- г - тренажёры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а - принцип сознательности и активности;
- б - принцип доступности и индивидуализации;
- в - принцип научности;
- г - принцип связи теории с практикой.

7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а - функциональной устойчивостью;
- б - биохимической экономизацией;
- в - тренированностью;
- г - выносливостью.

8. Способность выполнения движения с большой амплитудой называется:

- а - эластичностью;
- б - стретчингом;
- в - гибкостью;
- г - растяжкой.

9. Под двигательными способностями следует понимать:

- а - способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- б - способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- в - способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- г - способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

10. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

а - показатели телосложения;

б - показатели здоровья;

в - уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

г - нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

11. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:

а - двигательным умением;

б - техническим мастерством;

в - двигательной одарённостью;

г - двигательным навыком.

12. Физическое воспитание - это:

а - целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса;

б - относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как о субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение;

в - процесс, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека.

13. Двигательное умение – это:

а - уровень владения знаниями о движениях

б - уровень владения двигательным действием

в - уровень владения тактической подготовкой

г – уровень владения системой движений

14. Какие мотивы выступают на передний план на этапе специализации в избранном виде спорта:

а - стремление к установлению личных достижений - выполнении какого-либо спортивного разряда, победа на соревновании;

б - развитие интереса к определенному виду спорта, стремление развить способности и закрепить успех, приобретение знаний и тренированности;

в - содействие развитию данного вида спорта, потребности передать опыт молодым спортсменам?

15. Завершите предложение. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть

16. При малоподвижном образе жизни:

- а - повышается работоспособность;
- б - замедляется процесс старения;
- в - развивается слабость сердечной мышцы;
- г - наблюдается все перечисленное.

17. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а - гипокинезия;
- б - гиподинамия;
- в - гипоксия;
- г - гипертрофия.

18. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а - переоценивают свои возможности;
- б - следуют указаниям преподавателя;
- в - владеют навыками выполнения движений;
- г - не умеют владеть своими эмоциями.

19. Ловкость – это:

- а - способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в - способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

20. Быстрота - это:

- а - способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б - способность человека быстро набирать скорость;
- в - способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

21. Завершите утверждение. Способность осуществлять движения по большим амплитудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике называется -

22. Сила - это:

- а - способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б - способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины;
- в - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

23. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- а - метания
- б - прыжки
- в - кувырки
- г - бег

24. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а - тяжелая атлетика
- б - гимнастика
- в - современное пятиборье
- г - легкая атлетика

25. В чем заключается основная цель массового спорта:

- а - достижение максимально высоких спортивных результатов;
- б - восстановление физической работоспособности;
- в - повышение и сохранение общей физической подготовленности.

26. Назовите основные физические качества.

- а - координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б - ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в - общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г - общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

27. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- а - уровень физического развития
- б - уровень физической работоспособности
- в - уровень физического воспитания
- г - уровень физической подготовленности

28. Спорт – это:

- а - исторически сложившаяся деятельность человека, направленная на физическое совершенствование и достижение высоких результатов в соревнованиях;
- б - исторически сложившаяся система организации и управления процессом физического воспитания;
- в - целенаправленный педагогический процесс, в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания;
- г - наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

Оценка за тест

28 - ответов – 100 баллов

25 - ответов – 70 баллов

22 - ответов – 61 балл

Меньше 22 верных ответов – не зачтено

Министерство образования и науки Российской Федерации
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ

Теоретическая часть:

а) для преподавателей

1. Перед проведением тестирования проведите ознакомительную беседу с обучающимися, в которой отразите следующие моменты:

а) наименование вида спорта, по которому проводится тестирование;

б) цели и количество предлагаемых заданий;

в) время, предусмотренное для выполнения тестирования;

2. Используя контрольный лист правильных ответов, проверьте выполнение задания.

3. Представьте результаты проведения ФОС по представленным ниже требованиям.

4. Оцените уровень усвоения знаний программного материала и сделайте выводы для дальнейшей практики деятельности.

б) для обучающихся:

1. Ознакомьтесь с заданием по заданной преподавателем теме.

2. Выберите соответствующий вашему решению правильный ответ из предложенных вариантов ответов.

3. Проставьте на аттестационном листе напротив номера задания буквенное обозначение ответа.

Практическая часть:

а) для преподавателей

1. Перед проведением тестирования проведите ознакомительную беседу со студентами, в которой отразите следующие моменты:

а) наименование дисциплины, по которой проводится тестирование;

б) цели и количество предлагаемых заданий;

в) требования для выполнения контрольного норматива;

г) инструкция по технике безопасности сдачи контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2. Используя требования контрольных нормативов, проверьте выполнение тестов.
3. Представьте результаты проведения ФОС по представленным ниже требованиям.
4. Оцените уровень усвоения знаний программного материала и сделайте выводы для дальнейшей практической деятельности.

б) для обучающихся:

1. Ознакомьтесь с содержанием контрольного теста.
2. Ознакомьтесь с контрольным нормативом теста.
3. Выполните контрольный норматив в соответствии с требованиями техники безопасности.

Тест (39 вопросов)

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движения, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
а - физической культурой;
б - физической подготовкой;
в - физическим воспитанием;
г - физическим образованием.
2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и т.д.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
а - спортивной тренировкой;
б - специальной физической подготовкой;
в - физическим совершенством;
г - профессионально-прикладной физической подготовкой.
3. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:
а - результаты научных исследований;
б - прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
в - осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
г - желание заниматься физическими упражнениями.
4. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:
а - разрядные нормативы и требования по видам спорта;

б - методики занятий физическими упражнениями;
в - общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
г - научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

5. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

а - физические упражнения;
б - оздоровительные силы природы;
в - гигиенические факторы;
г - тренажёры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

а - принцип сознательности и активности;
б - принцип доступности и индивидуализации;
в - принцип научности;
г - принцип связи теории с практикой.

7. Обучение двигательному действию начинается с:

а - создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
б - непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
в - непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
г - разучивания общеподготовительных упражнений.

8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

а - функциональной устойчивостью;
б - биохимической экономизацией;
в - тренированностью;
г - выносливостью.

9. Способность выполнения движения с большой амплитудой называется:

а - эластичностью;
б - стретчингом;
в - гибкостью;
г - растяжкой.

10. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

а - способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
б - способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
в - способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

г - способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

11. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

а - показатели телосложения;

б - показатели здоровья;

в - уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

г - нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

12. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:

а - двигательным умением;

б - техническим мастерством;

в - двигательной одарённостью;

г - двигательным навыком.

13. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:

а - физической культуры;

б - физического развития;

в - физического воспитания;

г - укрепления здоровья.

14. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры:

а - использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;

б - применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;

в - организация физкультурно-оздоровительных занятий с больными людьми в целях предупреждения вторичных заболеваний и отклонений?

15. Культурная привычка, применения в повседневной жизни средств физической культуры в соответствии с адекватным питанием, сном и другим в различных сочетаниях, является:

а - мотивом к здоровому образу жизни;

б - потребностью в физическом совершенствовании;

в - биологической потребностью личности.

16. Физическое воспитание - это:

а - целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса;

б - относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как о субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение;

в - процесс, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека.

17. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют:

а - физическое образование субъекта;

б - физическую культуру личности;

в - физическое развитие индивида.

18. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

а - принцип сознательности и активности;

б - принцип доступности и индивидуализации;

в - принцип научности;

г - принцип связи теории с практикой?

19. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

а - принцип научности;

б - принцип доступности и индивидуализации;

в - принцип непрерывности;

г - принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий.

20. Соблюдение, какого принципа физического воспитания характеризуется одновременным применением разных средств, используемых с учетом пола и возраста, что проявляется включением в программу занятий более или менее широкого круга упражнений и закаливающих процедур:

а - систематичности;

б - постепенности;

в - комплексности.

21. Какое средство физического воспитания является основным:

а - естественные силы природы;

б - гигиенические факторы;

в - физические упражнения.

22. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:

а - физического развития;

б - физического воспитания;

в - физической культуры;

г - физического совершенства.

23. Какие мотивы выступают на передний план на этапе специализации в избранном виде спорта:

а - стремление к установлению личных достижений - выполнении какого-либо спортивного разряда, победа на соревновании;

б - развитие интереса к определенному виду спорта, стремление развить способности и закрепить успех, приобретение знаний и тренированности;

в - содействие развитию данного вида спорта, потребности передать опыт молодым спортсменам?

24. Сознательное подчинение своего поведения общественным правилам называется:

а - настойчивостью;

б - решительностью;

в - дисциплинированностью.

25. Готовность человека идти к достижению цели, несмотря на опасности, личное благополучие, преодолевая невзгоды, страдания, лишения, отражается в:

а - настойчивости;

б - инициативности;

в - смелости.

26. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

а - спортивной тренировкой;

б - специальной физической подготовкой;

в - физическим совершенством;

г - профессионально-прикладной физической подготовкой.

27. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки:

а - уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;

б - цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;

в - положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта?

28. Завершите предложение. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть _____

29. Что составляет основу нравственного здоровья:

а - биологическая программа индивидуального развития;

б - социальные потребности и возможности их удовлетворения;

в - система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

30. Гиподинамия - это следствие:

а - понижения двигательной активности человека;

б - повышения двигательной активности человека;

в - нехватки витаминов в организме;

г - чрезмерного питания.

31. При малоподвижном образе жизни:

а - повышается работоспособность;

б - замедляется процесс старения;

в - развивается слабость сердечной мышцы;

г - наблюдается все перечисленное.

32. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

а - гипокинезия;

б - атрофия;

в - гипоксия;

г - гипертрофия.

33. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а - переоценивают свои возможности;

б - следуют указаниям преподавателя;

в - владеют навыками выполнения движений;

г - не умеют владеть своими эмоциями.

34. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями»:

а - необходимо осуществлять контроль за исправностью спортивного инвентаря и оборудования, обуви и одежды: за безопасностью мест занятий, не создавать конфликтных ситуаций с окружающими; необходимо владеть само-страховкой;

б - контроль за исправностью спортивного оборудования и инвентаря; контроль величины нагрузки, рациональное применение физических упражнений; четкое соблюдение дисциплины, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

в - проведение обязательной разминки в начале занятия; рациональное применение физических нагрузок, соответствующих индивидуальному уровню физической подготовленности, контроль за функциональным состоянием организма;

г - по возможности соблюдение дисциплины и правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, контроль за исправностью инвентаря и оборудования; формирование уверенности своих сил;

35. Ловкость – это:

а - способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в - способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

36. Быстрота - это:

а - способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б - способность человека быстро набирать скорость;

в - способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

37. Завершите утверждение. Способность осуществлять движения с большой амплитудой за счет подвижности в суставах и позвоночнике называется -

38. Сила - это:

а - способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б - способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины;

в - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью усилий.

39. Способность физическому процессу деятельности

а - функциональ-
стью;

б - биохимической

в - тренированно-
ливостью.

Инструкция по
тест-билета

Контрольный лист

Вопрос	Правильный ответ
1	В
2	А
3	В
4	Г
5	А
6	Б
7	А
8	Г
9	В
10	В
11	Г
12	Г
13	В
14	А
15	А
16	В
17	Б
18	Б
19	Г
20	В
21	В
22	Б
23	А
24	В
25	А
26	А
27	А
28	ЗДОРОВЬЕ
29	В
30	А
31	В
32	Б
33	В
34	Б
35	А
36	А
37	ГИБКОСТЬ
38	В
39	Г

щью мышечных

противостоять
утомлению в
мышечной
называется:
ной устойчиво-

экономизацией;
стью; Г - вынос-

оценке заданий

5. СИСТЕМА НЯ ПОДГОТОВ-

Оценка заня-
количеству пра-
согласно таблице.
освоения дис-
ны стандартные
нения 60-70%
теста.

Балл	отлично	хорошо	Удовлетв.	Неудовл.
Количество	35-34	33-28	27-23	22-0

ОЦЕНКИ УРОВ- КИ.

тий проводится по
вильных ответов
В основу критерия
циплины заложе-
требования выпол-
закрытых заданий

Контрольный норматив на развитие общей выносливости:

- бег по пересеченной местности.

Девушки – 300 м.

Юноши – 500 м.

Норматив: без учёта времени

Контрольный норматив по ОФП:

- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

- из приседа – выпрыгивание, руки вверх;

- из упора присев – упор лежа – упор присев;

- поднятие туловища из положения лежа на спине до положения сед, ноги согнуты

Норматив: Девушки – 4 серии по 5 раз.

Юноши – 4 серии по 10 раз.

Контрольный норматив на развитие силовых качеств:

Юноши - подтягивание на перекладине

Норматив: - 10 раз.

Девушки - сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

Норматив: - 12 раз.

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

1. Сдача тестов по лекционному курсу.
2. Проведение подвижной игры по заданию преподавателя.
3. Методика обучения передвижению по пересечённой местности.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СМГ:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Проведение комплекса ОРУ (12-15 упражнений).
3. Оценка умения правильно подсчитать пульс и частоту дыхания до и после занятия.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Система критериев оценки определяет оценку успеваемости по каждому заданию (вопросу) экзаменационного билета или заданию для зачета с ис-

пользованием интервальной шкалы баллов, применяемой в привязке к рейтинговой 100-балльной системе.

ОЦЕНКА ОТВЕТА НА ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ВОПРОС В УСТНОЙ ИЛИ ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ:

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным (терминологическим) аппаратом изученной дисциплины. Отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы. Приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой. Ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно.

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным (терминологическим) аппаратом изученной дисциплины, но в ответе могут присутствовать неточности. Отражает знание основной литературы. Приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой. Ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: В ответе отражено знание понятийно-категориального (терминологического) аппарата изучаемой дисциплины, но присутствуют отдельные ошибки и неточности. Ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной литературы. Примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, тривиальны, либо отсутствуют. Ответ неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ характеризуется незнанием, либо фрагментарным представлением о понятийно-категориальном аппарате дисциплины, содержит множество ошибок. Примеры и иллюстрации отсутствуют. Ответ логически непоследователен.

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ В ФОРМЕ CASE-STUDY (СИТУАЦИИ)

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Четкая формулировка проблемы. Полное и соответствующее ситуации решение, основанное на знании правовых норм и технологий (опыте), применяемых в реальных организациях (известных компаниях). Предполагаемые действия описаны логично и последовательно. Даны дополнительные авторские комментарии и предложения к решению ситуации.

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Понимание сути проблемы, но ее формулирование затруднено. Решение соответствует ситуации, отражает знание правовых норм и опыт работы других организаций при решении подобных ситуаций. Логика и последовательность действий не нарушены.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Проблема не сформулирована. Приведен набор действий, потенциально способствующих улучшению ситуации и решению проблемы.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Предложенный перечень мероприятий не соответствует ситуации.

ОЦЕНКА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Полное верное решение - оценивается в n баллов (n – максимальное

количество баллов за решение задачи в структуре экзаменационного билета/задания).

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Верное решение; имеются небольшие недочеты, в целом не влияющие на решение – оценивается в диапазоне от $0,76 \cdot n$ баллов до $0,9 \cdot n$ баллов (n – максимальное количество баллов за решение задачи в структуре экзаменационного билета/задания).

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Решение в целом верное; однако оно содержит ряд ошибок, либо не учитывает отдельных случаев, но может стать правильным после некоторых исправлений или дополнений – оценивается в диапазоне от $0,61 \cdot n$ баллов до $0,75 \cdot n$ баллов (n – максимальное количество баллов за решение задачи в структуре экзаменационного билета/задания).

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Решение неверное; изначально выбран неверный ход решения, или решение отсутствует – оценивается в 0 баллов.

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ

Подсчитывается доля набранных баллов в максимальной сумме баллов за все задания теста:

– Каждый правильный ответ на тестовый вопрос (тип выборочный, одинарный, множественный, открытый) оценивается в m баллов (число m определяется путем деления максимального количества баллов за выполнение теста в структуре экзаменационного билета/задания на количество тестовых заданий);

– Каждый частично правильный ответ на тестовый вопрос (тип выборочный, множественный, открытый) оценивается в $m/2$ баллов независимо от соотношения правильно/неправильно выбранных вариантов (число m определяется путем деления максимального количества баллов за выполнение теста в структуре экзаменационного билета/задания на количество тестовых заданий);

– Каждый неправильный ответ на тестовый вопрос (тип выборочный, одинарный) оценивается в 0 баллов.

Оценка «отлично»/ «зачтено» (91-100 баллов) выставляется, если доля набранных баллов составляет 91-100%.

Оценка «хорошо»/ «зачтено» (76-90 баллов), если доля набранных баллов составляет 76-90%.

Оценка «удовлетворительно»/ «зачтено» (61-75 баллов), если доля набранных баллов составляет 61-75%.

Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» (0-60 баллов), если доля набранных баллов составляет не более 60%.