

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется 100-балльная шкала.

Критерий	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по традиционной шкале
Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.	25-100	<i>Зачтено</i>
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	<i>Не зачтено</i>

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами

1. Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека выполнить контрольный тест №1

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека

Задание для оценки образа жизни, определение факторов, которые положительно влияют на здоровье и физическую подготовленность.

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Задание № 1 Исходные данные: вес человека составляет 85 кг.; рост составляет 164 см. Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Определите индекс массы тела и его соответствие норме (недостаток веса, норма, избыточная масса, ожирение первой, второй или третьей степени).

Задание № 2 Исходные данные:

1. Внимание человека – рассеянное, частые отвлечения.
 2. Поза человека – частая смена поз, повороты головы в разные стороны, поддержание головы руками.
 3. Движения человека – неуверенные, замедленные.
 4. Интерес человека к новому материалу – слабый интерес, отсутствие вопросов.
- Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Определите уровень утомления: незначительный; значительный; резкое увеличение.

Задание № 3 Исходные данные человека:

1. Подтягивается на перекладине 15 раз.
2. Пробегает дистанцию 100 м за 16 секунд.
3. Пробегает дистанцию 3000 м за 13 минут.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и имея выше перечисленные исходные данные определите какие физические качества развиты лучше, а какие хуже.

Задание № 4 Исходные данные:

После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя пульс человека за 15с (P1) составляет 18 ударов, затем он выполнил 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) пульс человека за первые 15с (P2) составил 22 удара и за последние 15с первой минуты восстановления (P3) после нагрузки пульс составил 19 ударов.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Определите результаты по индексу сердечной деятельности (ИСД) и дайте оценку.

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

2.Для оценки применения на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья выполнить контрольный тест №2

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления

деятельности	здоровья
--------------	----------

Билеты для проверки промежуточной аттестации

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Билет 1

Вопрос 1 С помощью какой функциональной пробы можно оценить функциональное состояние человека:

- А- Проба Штанге и Генче;
- Б- Ортостатическая проба;
- В- Проба с приседаниями за 30 сек.;
- Г- Все перечисленные.

Вопрос 2 Влияние физических упражнений на организм человека, определяется следующими факторами:

- А- индивидуальные особенности занимающихся, особенности физических упражнений, особенности внешних условий;
- Б- уровень физической подготовленности занимающихся, мастерство тренера, гигиенические факторы;
- В- величина физической нагрузки, мотивация к занятиям, состязательность;
- Г- естественные силы природы, гигиенические факторы, уровень здоровья.

Вопрос 3 Сила – это:

- А- Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- Б- Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- В- Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Билет 2

Вопрос 1 При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

- А- Шахматами, шашками;
- Б- Физическими упражнениями;
- В- Спокойным решением кроссвордов;
- Г- Чтением газет и журналов с коллегами.

Вопрос 2 Для двигательного навыка характерно:

- А- автоматизированное управление движениями;
- Б- высокая надёжность исполнения;
- В- прочность запоминания;
- Г- все ответы правильные.

Вопрос 3 Для оценки физического развития используют результаты измерений:

- А- антропометрии;
- Б- только физиометрии - жизненная емкость легких и др.;
- В- только соматоскопии- осанка и т.д.;
- Г- только соматометрии - длина и масса тела, окружность грудной клетки и т.д.

Билет 3

Вопрос 1 Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни»?

- А- Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности

личности основанная на нормах, ценностях деятельности;

Б- Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма;

В- Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности укрепляющая адаптивные возможности организма;

Г-Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности.

Вопрос 2 В чём состоит главная цель физического воспитания студентов?

А- формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста;

Б- подготовка молодёжи к службе в армии;

В- вовлечение молодёжи в занятия массовым спортом;

Г- оздоровление молодёжи.

Вопрос 3 Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?

А-Гибкость;

Б- Выносливость;

В- Ловкость.

Билет 4

Вопрос 1 Ортостатическая проба оценивает состояние ...

А- Центральной нервной системы;

Б- Технической подготовленности;

В- Дыхательной системы;

Г- Психологической подготовленности

Вопрос 2 Какие методы относятся к специфическим методам физического воспитания?

А- методы объяснения, указания, распоряжения и команды, словесной оценки, комментария, замечания;

Б- методы непосредственной и опосредованной наглядности, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации;

В- методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

Г- методы контроля и оценки.

Вопрос 3 Тест К. Купера позволяет оценить ...

А- Индивидуальную производительность труда;

Б- Влияние труда на жизнедеятельность человека;

В- Физическую работоспособность;

Г- Психическую устойчивость.

Билет 5

Вопрос 1 Как называется комплекс функциональных свойств организма, которые определяют двигательные возможности человека?

А- Физические качества;

Б- Двигательные умения;

В- Двигательные навыки.

Вопрос 2 Средства физической культуры – это:

А- физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь;

Б- физические упражнения;

В- физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;

Г- физические упражнения, спорт, игры.

Вопрос 3 С помощью каких приборов определяется сила человека?

- А-Динамометр;
- Б- Ростометр;
- В- Тонометр.

Билет 6

Вопрос 1 Если Вы способны задержать дыхание после короткого выдоха на 45 сек., то у Вас функциональное состояние системы дыхания и кровообращения ...

- А- Очень слабое;
- Б- Слабое;
- В- Среднее;
- Г- Хорошее.

Вопрос 2 Для развития какого физического качества применяются методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий?

- А- сила;
- Б- выносливость;
- В- быстрота;
- Г- координация;
- Д- гибкость.

Вопрос 3 Назовите основные факторы, влияющие на здоровье.

- А- Образ жизни, окружающая среда, наследственность, здравоохранение;
- Б- Образ жизни, окружающая среда, вредные привычки;
- В- Образ жизни, окружающая среда, здравоохранение, отсутствие вредных привычек;
- Г-Образ жизни.

Билет 7

Вопрос 1 Что является субъективным показателем самоконтроля?

- А-Масса тела;
- Б-Частота сердечных сокращений;
- В- Самочувствие;
- Г-Спортивный результат.

Вопрос 2 Вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде, – это:

- А- профессионально-прикладная физическая культура;
- Б- физическое образование;
- В- физическая рекреация;
- Г- физическое воспитание.

Вопрос 3 Для развития быстроты широко применяются методы:

- А- Повторный, переменный с варьирующими ускорениями, игровой и соревновательный;
- Б- Метод повторных усилий, метод динамических усилий, игровой;
- В- Метод максимальных усилий, игровой.

Билет 8

Вопрос 1 Перечислите принципы рационального питания:

- А- Энергетический баланс;
- Б-Энергетический баланс; оптимальное соотношение между белками, жирами, углеводами; сбалансированность минеральных веществ и витаминов; ритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности в течение дня;
- В- Аритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности в течение дня;
- Г- Сбалансированность минеральных веществ и витаминов, ритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности за один прием пищи.

Вопрос 2 Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека,

отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих её эффективность – это:

А- физические упражнения;

Б- физическое развитие;

В- физические качества;

Г- физическая подготовленность.

Вопрос 3 Что Вы понимаете под термином «образ жизни»?

А- Образ жизни - это особенные привычки человека;

Б- Образ жизни - это особенности работы и общения, привычки и уклад жизни;

В- Образ жизни - это привычки, режим, ритм жизни, особенности работы и общения;

Г- Образ жизни - это ритм жизни, особенности работы и общения.

Билет 9

Вопрос 1 Какие факторы негативно сказываются на здоровье?

А- Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, негативная экологическая обстановка, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха;

Б- Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, «боязнь бессонницы»;

В- Вредные привычки, негативная экологическая обстановка, неправильное питание, режим труда и отдыха;

Г- Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, негативная экологическая обстановка, правильное питание, режима труда и отдыха.

Вопрос 2 Физические упражнения – это:

А- естественные формы проявления двигательной активности, обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде;

Б- процесс овладения системой ценностей, знаний, умений, навыков в области физической культуры;

В- двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;

Г- движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

Вопрос 3 Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать высокую степень его готовности к спортивным достижениям это:

А- Спортивная подготовка (тренировка);

Б- Физическая подготовленность;

В- Тактическая подготовка.

Билет 10

Вопрос 1 Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики – это:

А- Сила;

Б- Быстрота;

В- Выносливость.

Вопрос 2 Подразделение упражнений на циклические, ациклические, смешанные – это:

А- классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;

Б- классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств человека;

В- классификация упражнений по преимущественному проявлению определённых двигательных умений и навыков;

Г- классификация упражнений по структуре движений.

Вопрос 3 Что является основным средством физического воспитания?

- А- Физическое упражнение;
- Б- Физическая реабилитация;
- В- Физиологическая кривая нагрузки.

Билет 11

Вопрос 1 С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

- А- Тонометра;
- Б- Спирометра;
- В- Антропометра;
- Г- Калипера.

Вопрос 2 Физическая нагрузка – это:

- А- двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;
- Б- движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств;
- В- процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека;
- Г- активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Вопрос 3 Что Вы понимаете под термином «здоровье»?

- А-Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее психологическое благополучие человек;
- Б- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое благополучие человека;
- В- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее функциональное благополучие человека;
- Г-Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое, функциональное и психологическое благополучие человека.

Билет 12

Вопрос 1 Какой методический принцип физического воспитания предполагает учет особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильность предлагаемых им заданий?

- А- Принцип доступности и индивидуализации;
- Б- Принцип динамичности;
- В- Принцип сознательности.

Вопрос 2 Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

- А- в качестве гигиенических факторов;
- Б- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями;
- В- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями и в виде специальных процедур;
- Г- в виде специальных процедур.

Вопрос 3 Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

- А- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер со значительными усилиями;
- Б- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер без значительных усилий, постоянно обновляться;
- В- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям с максимальным усилием;

Г-Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности после завтрака.

Билет 13

Вопрос 1 После максимальной нагрузки частота пульса выше у ...

- А- Средне-тренированного;
- Б- Средне-тренированного;
- В- Нетренированного;
- Г- Всех одинаково.

Вопрос 2 Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития, – это:

- А- физическое воспитание;
- Б- физическое образование;
- В- физическое совершенство;
- Г- физическая культура.

Вопрос 3 Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности это:

- А- Функциональная устойчивость;
- Б- Биохимическая экономизация;
- В- Выносливость.

Билет 14

Вопрос 1 Способность противостоять утомлению это:

- А- Сила;
- Б- Выносливость;
- В- Гибкость.

Вопрос 2 Естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни – это:

- А- физическое воспитание;
- Б- функциональная тренированность;
- В- физическая подготовка;
- Г- физическое развитие.

Вопрос 3 Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

- А- в качестве гигиенических факторов;
- Б- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями;
- В- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями и в виде специальных процедур;
- Г- в виде специальных процедур.

Билет 15

Вопрос 1 К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?

- А- К теоретическим методам;
- Б- К практическим методам;
- В- К обеим группам.

Вопрос 2 Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека – это:

- А- физическое воспитание;
- Б- функциональная тренированность;
- В- физическая подготовка;
- Г- физическое развитие.

Вопрос 3 Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

- А- в качестве гигиенических факторов;
- Б- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями;
- В- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями и в виде специальных процедур;
- Г- в виде специальных процедур.

Билет 16

Вопрос 1 Что включает в себя оценка антропометрических признаков?

- А- Длина, масса и окружности тела;
- Б- Жизненная емкость легких, мышечная сила;
- В- Форма позвоночника, груди, ног, осанка, степень жировотложения;
- Г- Все перечисленное.

Вопрос 2 Способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач – это:

- А- сила;
- Б- выносливость;
- В- быстрота;
- Г- координация;
- Д- гибкость.

Вопрос 3 Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

- А- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер со значительными усилиями;
- Б- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер без значительных усилий, постоянно обновляться;
- В- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям с максимальным усилием;
- Г- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности после завтрака.

Билет 17

Вопрос 1 Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?

- А- Прыжки в длину с места;
- Б- Толкани ядра;
- Г- Бег на длинные дистанции (циклический вид спорта).

Вопрос 2 Подразделение упражнений на аэробные, анаэробные, аэробно-анаэробные – это:

- А- классификация упражнений по особенностям режима работы мышц;
- Б- классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности;
- В- классификация упражнений по интенсивности работы;
- Г- классификация упражнений по структуре движений.

Вопрос 3 Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности

это:

- А- Функциональная устойчивость;
- Б- Биохимическая экономизация;
- В- Выносливость.

Билет 18

Вопрос 1 К группе каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?

- А- К методам частично регламентированного упражнения;
- Б- К методам строго регламентированного упражнения;
- В- К обеим группам.

Вопрос 2 Работоспособность человека зависит от:

- А- уровня тренированности;
- Б- состояния психики;
- В- степени владения техникой движений;
- Г- все вышеперечисленное.

Вопрос 3 С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

- А- Тонометра;
- Б- Спирометра;
- В- Антропометра;
- Г- Калипера.

Билет 19

Вопрос 1 Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?

- А- Собственно-силовые способности;
- Б- Скоростно-силовые способности;
- В- Оба ответа верны.

Вопрос 2 Антропометрические показатели позволяют определить:

- А- телосложение;
- Б- соматотип;
- В- все перечисленное;
- Г- ничего из перечисленного.

Вопрос 3 Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать высокую степень его готовности к спортивным достижениям это:

- А- Спортивная подготовка (тренировка);
- Б- Физическая подготовленность;
- В- Тактическая подготовка.

Билет 20

Вопрос 1 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени:

- А- Двигательная реакция;
- Б- Скоростные способности;
- В- Частота движений.

Вопрос 2 Показателем мощности аэробных процессов является:

- А- максимальное потребление кислорода;
- Б- жизненная емкость легких;
- В- статическая выносливость;
- Г- максимальная скорость движения.

Вопрос 3 Средства физической культуры – это:

- А- физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь;
- Б- физические упражнения;
- В- физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- Г- физические упражнения, спорт, игры.

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.