



**ФГБОУ ВО НОВОСИБИРСКИЙ ГАУ**  
**кафедра физического воспитания**

Рег. № 112  
«10» 10 2022 г.

**УТВЕРЖДЕН**

на заседании кафедры

Протокол от «10» 10 2022 г. № 2

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

Т.П. Шмакова

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Б1.0.06 Физическая культура и спорт: элективные дисциплины

Из 13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис

Для всех направлений подготовки, реализуемых в НГАУ

(код и наименование направления подготовки и специальности)

Для всех профилей

Направленность (профиль)

**Паспорт  
фонда оценочных средств**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины*                         | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства                 |
|-------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1     | Теоретический раздел <sup>1</sup>                                 | УК - 7                                        | – Вопросы для устного опроса<br>- Темы рефератов |
|       | Практический раздел <sup>2</sup>                                  |                                               |                                                  |
| •     | Лёгкая атлетика/Лыжная подготовка                                 | УК - 7                                        | Тесты, контрольные нормативы                     |
| •     | ОФП (общая физическая подготовка)/дартс                           | УК - 7                                        | Тесты, контрольные нормативы                     |
| •     | Коньки/скандинавская ходьба                                       | УК - 7                                        | Тесты, контрольные нормативы                     |
| •     | Спортивные игры: волейбол/футбол/ баскетбол                       | УК - 7                                        | Тесты, контрольные нормативы                     |
| •     | Самбо/настольный теннис                                           | УК - 7                                        | Тесты, контрольные нормативы                     |
| •     | Оздоровительная гимнастика/пауэрлифтинг / атлетическая гимнастика | УК - 7                                        | Тесты, контрольные нормативы                     |

1 для студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и студентов, имеющих пропуски более 50%

2 для студентов основного и спортивного отделения

**МАТРИЦА СООТВЕТСТВИЯ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ УРОВНЮ  
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

| Критерии оценки                            | Уровень сформированности компетенций |
|--------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Оценка по пятибалльной системе</b>      |                                      |
| «Отлично»                                  | «Высокий уровень»                    |
| «Хорошо»                                   | «Повышенный уровень»                 |
| «Удовлетворительно»                        | «Пороговый уровень»                  |
| «Неудовлетворительно»                      | «Не достаточный»                     |
| <b>Оценка по системе «зачет – незачет»</b> |                                      |
| «Зачтено»                                  | «Достаточный»                        |
| «Не зачтено»                               | «Не достаточный»                     |

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

1. Положение «О балльно-рейтинговой системе аттестации студентов»: СМК ПНД 08-01-2022, введено приказом от 28.09.2011 №371-О (<http://nsau.edu.ru/file/403>: режим доступа свободный);

2. Положение «О проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ»: СМК ПНД 77-01-2022, введено в действие приказом от 03.08.2015 №268а-О (<http://nsau.edu.ru/file/104821>: режим доступа свободный).

## ВВЕДЕНИЕ

Разработанный фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине Б.1.0.06 Физическая культура и спорт: элективные дисциплины, 1 из 13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис» представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (КИМ), предназначенных для измерения уровня достижения студентом необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по всем направлениям, реализуемых в НГАУ. В ФОС входят оценочные средства текущего контроля успеваемости и оценочные средства промежуточной аттестации студентов, соответствующие требованиям рабочей программы реализуемой учебной дисциплины на каждом этапе обучения.

### 1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

#### Текущая аттестация

Студенты, занимающиеся по дисциплине в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

#### Итоговая аттестация

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по трем раздела учебной деятельности.

**ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ.** Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, на оценку не ниже удовлетворительно.

**ВТОРОЙ РАЗДЕЛ<sup>2</sup>.** Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии.

**Текущий контроль.** Обязательные тесты определения физической подготовленности (тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период)

| Характеристика направленности тестов                 | Пол  | Оценка |      |      |      |      |
|------------------------------------------------------|------|--------|------|------|------|------|
|                                                      |      | 5      | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность        | муж. | 13,2   | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2. бег 100 м (сек)                                   | жен. | 15,7   | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 3. Тест на силовую подготовленность: подтягивание на | муж. | 15     | 12   | 9    | 7    | 5    |

|                                                                                                           |             |                |                |                |                |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| перекладине (кол-во раз)<br>поднимание туловища<br>(лежа, ноги закреплены,<br>руки за головой) кол-во раз | жен         | 60             | 50             | 40             | 30             | 20             |
| 4. Тест на общую<br>выносливость:<br>бег 3000 м (мин)<br>бег 2000 м (мин)                                 | муж.<br>жен | 12,00<br>10,15 | 12,35<br>10,50 | 13,10<br>11,15 | 13,50<br>11,50 | 14,00<br>12,15 |

**Контрольные тесты** для оценки физической подготовленности студентов  
основного и спортивного учебного отделения

| Тесты                                                                            | Оценка |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                  | 5      | 4     | 3     | 2     | 1     |
| <u>Женщины</u>                                                                   |        |       |       |       |       |
| 1. Бег 100 м (сек)                                                               | 15,7   | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7  |
| 2. Бег 2000 м (мин)                                                              | 10,15  | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| 3. Прыжки в длину<br>с места (см)                                                | 190    | 180   | 168   | 160   | 150   |
| 4. Подтягивание в висе<br>лежа (перекладина на высоте 90 см)<br>раз              | 20     | 16    | 10    | 6     | 4     |
| 5. Поднимание туловища (лежа, ноги<br>закреплены, руки за головой) кол-во<br>раз | 60     | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 6. Приседание на одной ноге, опора о<br>стену (кол-во раз на каждой)             | 12     | 10    | 8     | 6     | 4     |
| <u>Мужчины</u>                                                                   |        |       |       |       |       |
| 1. Бег 100 м (сек)                                                               | 13,2   | 13,6  | 14,0  | 14,3  | 14,6  |
| 2. Бег 3000 м (мин)                                                              | 12,0   | 12,3  | 13,1  | 13,5  | 14,0  |
| 3. Прыжки в длину<br>с места (см)                                                | 250    | 240   | 230   | 223   | 215   |
| 4. Подтягивание на перекладине (раз)                                             | 15     | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 5. Сгибание рук в упоре на брусьях<br>(раз)                                      | 15     | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 6. В висе поднимание ног до касания<br>перекладины (кол-во раз)                  | 10     | 7     | 5     | 3     | 2     |
| 7. Силой переворот в упор на<br>перекладине (кол-во раз)                         | 8      | 5     | 3     | 2     | 1     |

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

### 2.1. Критерии оценки

*Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.*

**1. Оценка по теоретическому разделу** (для студентов основного и спортивного отделения) может определяться на основании: устных ответов, выполнения тестовых заданий, контрольно-реферативных работ.

**Вопросы для подготовки к зачету по теоретическому разделу**

1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
3. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
4. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
5. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Средства физической культуры и спорта.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
9. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
13. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
17. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
18. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
19. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
20. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
21. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
22. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
23. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
24. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
25. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
26. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
27. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
28. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
29. Гигиенические основы закаливания.
30. Личная гигиена студента и ее составляющие.
31. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

32. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

33. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

34. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

35. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

36. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

37. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

38. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

39. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

40. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

41. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

42. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

**2. Оценка по практическому разделу** (для студентов основного отделения) определяется по таблице, при условии выполнения каждого из запланированного тестов не ниже, чем на одно очко.

| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности. | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| Средняя оценка тестов в очках                                                                        | 2,0               | 3,0    | 3,5     |
| <b>«ЗАЧТЕНО»</b>                                                                                     |                   |        |         |

Оценка **«Зачтено»** ставится при получении студентом не менее 2 баллов.

Оценка **«Не зачтено»** ставится при получении студентом менее 2 баллов

#### ***Оценочные средства промежуточной аттестации для студентов специального отделения***

*Критерием успешности освоения материала в специальном отделении является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнения на оценку «зачтено» тестов общей физической подготовки для специальных групп или выполнения заданий по теоретическому разделу для студентов, освобожденных от практических занятий.*

1. Теоретический раздел для студентов, освобожденных от практических занятий.

**Оценка по теоретическому разделу** (для студентов специального отделения) определяется на основании выполнения реферативных работ (электронных презентаций).

#### **Примерная тематика рефератов (презентаций) для студентов специального медицинского отделения**

1. Социально-биологические основы физической культуры.

2. Диагноз и характеристика особенностей занятий физической культурой при заболевании студента:

- ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
- ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- ЛФК при заболеваниях нервной системы.
- ЛФК при черепно-мозговой травме.
- ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
- ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
- ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- ЛФК после перенесенных травм.
- ЛФК при заболеваниях органов зрения.
- ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
- ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
- ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
- ЛФК при нарушениях осанки.
- ЛФК в разные триместры беременности.

3. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

4. Основы методики самомассажа.

5. Нетрадиционные оздоровительные методики.

6. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики

7. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

8. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

10. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

11. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

12. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

13. Режим двигательной активности и работоспособности студентов.

14. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

15. Физическая культура в жизни студента. Производственная гимнастика.

16. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

17. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Рациональный режим труда и отдыха.

18. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

19. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом.

20. Развитие физических качеств в онтогенезе.

21. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

22. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
24. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
25. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
26. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. Расход энергии при различных видах двигательной активности.

Реферат выполняется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно. Реферат представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем реферата – не менее 15 страниц текста, выполненного на компьютере формата А4.

При разработке реферата студенты должны руководствоваться следующими правилами оформления рефератов: поля стандартные, отступ 1,25, интервал 1,5, шрифт ХО Times, 14 пт, выравнивание по ширине.

Предлагается следующая структура реферата:

- титульный лист,
- содержание,
- введение (1-2 страницы) – показывается значение и актуальность проблемы, ставится цель, формулируются задачи работы и краткое содержание разделов реферата;
- в основном разделе должна быть раскрыта сущность рассматриваемых в реферате проблем, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу по теме реферата;
- в заключение (1-2 страницы) формулируются общие выводы по теме, необходимые рекомендации по дальнейшему анализу проблемы.

Ссылки на цитаты должны даваться в сносках на соответствующих страницах. Страницы должны быть пронумерованы.

Таблицы, рисунки, диаграммы нумеруются и подписываются. Нумерация сквозная.

В конце работы должен быть приведен список использованных материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов. Используется не менее 10 источников.

Реферат подшивается в папку в один файл или без файлов.

### ***Критерии оценки реферата***

| Оценка | Зачет   | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5      | зачтено | Выполнены все требования к написанию 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. |
| 4      |         | Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.                                                                             |

|   |           |                                                                                                                                                                                               |
|---|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | доработка | Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата. Не соблюдены правила оформления. |
| 2 |           | Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.                                                                                                                  |

### ***Краткие методические указания по составлению электронной презентации***

Электронная презентация составляется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Презентация представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем презентации – 10-15 слайдов, выполненных в программе PowerPoint.

При разработке презентации студенты должны руководствоваться следующими правилами: в оформлении используется не более 3-х цветов, шрифт единый на всех слайдах, читаемый в проекции.

Предлагается следующая структура реферата:

- титульный слайд (название, выполнил – ФИО, группа; проверил – ФИО, должность);
- цель, задачи;
- значение и актуальность проблемы;
- сущность рассматриваемой проблемы, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу и сайты;
- заключение: краткие выводы по теме;
- рекомендации по применению или дальнейшему анализу проблемы.

Обязательное использование рисунков, схем, диаграмм, которые должны быть пронумерованы и подписаны. Нумерация сквозная.

Полностью текстовые слайды допускаются только на первых трех слайдах (титул, цель, задачи, актуальность) и на слайде выводов.

В конце работы должен быть приведен список использованных интернет-материалов, с указанием даты скачивания и автора материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов.

### ***Критерии оценки презентации***

| Оценка | Зачет     | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5      | зачтено   | Ставится, если выполнены все требования к составлению презентации: 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 не менее 10 слайдов, соблюдены требования к внешнему оформлению. |
| 4      |           | Основные требования к презентации выполнены, но при этом допущены недочёты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём презентации; имеются ошибки в оформлении.                                                                                                                              |
| 3      | доработка | Имеются существенные отступления от требований к презентации: тема освещена лишь частично; допущены логические и фактические ошибки в содержании.                                                                                                                                                                                                                     |

|   |  |                                                                     |
|---|--|---------------------------------------------------------------------|
| 2 |  | Тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. |
|---|--|---------------------------------------------------------------------|

**2. Контрольно-зачетные тесты для оценки индивидуального уровня физической подготовленности студентов специального отделения**

| № п/п                                         | Содержание                                                                                                     | Форма оценки | Сроки                               |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| <b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b> |                                                                                                                |              |                                     |
| 1.                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)                                                    | Балл         | в соответствии с рабочей программой |
| 2.                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)                                                                 | Балл         |                                     |
| 3.                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены                               | Балл         |                                     |
| 4.                                            | Подтягивание на перекладине (юноши)                                                                            | Балл         |                                     |
| 5.                                            | Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)). | Балл         |                                     |
| 6.                                            | Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)                                        | Зачет        |                                     |
| 7.                                            | Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)                                                    | Зачёт        |                                     |
| 8.                                            | Приседания из и.п. стоя руки вдоль туловища в положение присед, руки вперед                                    | Зачёт        |                                     |
| 9.                                            | Составление комплекса упражнений утренней гимнастики                                                           | Зачёт        |                                     |
| 10.                                           | Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики                                                            | Зачёт        |                                     |
| 11.                                           | Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся                                | Зачёт        |                                     |
| 12.                                           | Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии                      | Зачёт        |                                     |

**ЗАДАНИЯ**  
**ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ**  
(ЭД)

**Задания для оценки сформированности компетенции «УК-7»:**

1. Размер волейбольной площадки:

- а) 6х9м
- б) 9х12м
- в) 9х18м**
- г) 12х24м

Ответ: в

2. Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет:

- а) 10 минут
- б) 15 минут
- в) 20 минут
- г) 25 минут

Ответ: а

3. Оптимальными способами отдыха после студенческого труда являются:

- а) сон;
- б) пассивный отдых;
- в) просмотр кинофильмов;
- г) активный отдых;**
- д) прогулки и игры на свежем воздухе.**

Ответ: г, д

4. Состав волейбольной команды:

- а) 4 игрока
- б) 5 игроков
- в) 6 игроков**
- г) 7 игроков
- д) 8 игроков

Ответ: в

5. В баскетболе игрок после ведения может сделать с мячом:

- а) один шаг
- б) два шага
- в) три шага
- г) ни одного шага

Ответ: б

6. К циклическим видам спорта относятся:

- а) борьба, бокс, фехтование
- б) баскетбол, волейбол, футбол

- в) гимнастика, регби, фигурное катание
- г) лыжные гонки, плавание, гребля
- д) бег, велоспорт, спортивная ходьба

Ответ: г, д

7. Самым быстрым способом плавания является:

- а) кроль
- б) брасс
- в) баттерфляй
- г) кроль на спине

Ответ: а

8. Определите короткие дистанции в лёгкой атлетике:

- |                |               |
|----------------|---------------|
| а) 3000 метров | д) 100 метров |
| б) 800 метров  | е) 400 метров |
| в) 200 метров  | ж) 500 метров |
| г) 1000 метров |               |

Ответ: в, д, е

9. Физическая активность человека зависит от:

- а. генетической предрасположенности;
- б. окружающих условий;
- в. желания;
- г. осознанности;
- д. мотивации;
- е. физического состояния.

Ответ: б, г, е

10. Назовите легкоатлетический снаряд весом меньше килограмма и длиной свыше метра.

- а) молот
- б) копье
- в) диск
- г) ядро
- д) граната

Ответ: б

11. Расставьте в правильном порядке этапы закаливания:

ныряние, воздушные ванны, обливание, купание, обтирание.

Ответ: 2, 5, 3, 1, 4.

12. Состав команды на площадке для игры в баскетбол составляет:

- а) 4 игрока
- б) 5 игроков
- в) 6 игроков
- г) 7 игроков

Ответ: б

13. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) спортивных игр;
- б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний;
- д) подвижных игр

Ответ: а, д

14. Причиной нарушения осанки являются:

- а. малоподвижный образ жизни;
- б. слабость мышц спины;
- в. привычка носить сумку на одном плече;
- г. долгое пребывание в положении сидя за столом;
- е. сон на слишком мягкой постели.

Ответ: в, е

15. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- е) нормализует работу ЖКТ и ССС.

Ответ: а

#### Вопросы

1. Опишите последовательность действий при оказании первой помощи при обмороках.  
Ответ: уложить пострадавшего в горизонтальное положение, поднять ноги (согнуть в коленях), дать понюхать нашатырь, интенсивно растереть ладони и стопы, после возвращения сознания напоить тёплым, сладким чаем;
2. Раскройте значение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.  
Ответ: позволяет отследить и предупредить состояние переутомления.

3. Опишите последовательность действий при оказании первой помощи при ушибах.  
Ответ: наложить тугую повязку, приложить холод. При наличии ссадин и ран, промыть и обработать антисептиком.
4. Перечислите средства восстановления при утомлении.  
Ответ: сон, отдых, смена вида деятельности.
5. Опишите оптимальный режим тренировки студента.  
Ответ: 3-4 раза в неделю (через день) по 1,5-2 часа.
6. Перечислите основные составляющие пищи человека.  
Ответ: белки, жиры, углеводы;
7. Опишите оптимальный режим труда и отдыха при физической и умственной работе.  
Ответ: Смена режима умственной работы на физическую и наоборот (50 мин через 10 мин отдыха).
8. Перечислите 7 названий специальной спортивной обуви.  
Ответ: кроссовки, кеды, борцовки, шиповки, бутсы, коньки, чешки и др.;
9. Повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (напишите название).  
Ответ: закаливание;
10. Что объединяет перечисленных спортсменов:  
Карелин А., Кабаева А., Исинбаева Е., Хоркина С., Власов Р., Мастеркова С.  
Ответ: Олимпийские чемпионы;
11. Напишите девиз олимпийских игр современности.  
Ответ: «быстрее, выше, сильнее»;
12. «Королева спорта» это...  
Ответ: лёгкая атлетика;
13. Назовите основные средства физической культуры  
Ответ: физические упражнения;
14. Опишите влияние витаминов на организм человека.  
Ответ: выступают катализаторами биохимических реакций в организме;
15. Перечислите 5 минералов, необходимых человеческому организму.  
Ответ: калий, кальций, фосфор, железо, магний и др.