

**Частное образовательное учреждение высшего образования**

**«Региональный институт бизнеса и управления» (РИБиУ)**





 УТВЕРДЖЕНО

Рассмотрено и одобрено на заседании Учебно- Проректор по учебной работе

Методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.И. Паничкин

Протокол № 1 от 23 августа 2024 г. Личная подпись инициалы,фамилия

«23» августа 2024 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки

Направленность (профиль)

Уровень программы

Форма обучения

**38.03.01 Экономика**

**Финансы и кредит**

**бакалавриат**

**очно-заочная**

Рязань, 2024 г.

**Фонд оценочных средств текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и основной профессиональной образовательной программы.

Фонд оценочных средств представляет собой комплекс учебных заданий, предназначенных для измерения уровня достижений обучающимся установленных результатов обучения, и используется при проведении текущей и промежуточной аттестации (в период зачетно-экзаменационной сессии).

Цель ФОС – установление соответствия уровня подготовки обучающихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы дисциплины.

Основными задачами ФОС по учебной дисциплине являются:

* контроль достижений целей реализации ОП – формирование компетенций;
* контроль процесса приобретения обучающимся необходимых знаний, умений, навыков(владения/опыта деятельности) и уровня сформированности компетенций;
* оценка достижений обучающегося;
* обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование методов обучения в образовательном процессе.

**1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

Процесс освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Код** | **Содержание компетенции** |
| 1 | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| 2 | ОПК-6 | Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности |

**Формы текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование и содержание по темам (разделам)** | **Краткое содержание** | **Формы текущего контроля** |  |
| **Тема №1.**  **Физическая культура студента** | Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные | Т | УК-7  ОПК-6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | понятия о физической культуре, спорте, ценностях физической культуры, физическом совершенствование, физическом воспитании, физическом развитии, психофизической подготовке, физической и функциональной подготовленности, двигательной активности, жизненно необходимых умениях и навыках, профессиональной направленности физического воспитания. Воздействие природных и социально­экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательные функции и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Основные понятия об организме человека, функциональной системе организма, саморегуляции и самосовершенствовании организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологических основах физической культуры, экологических факторах, гиподинамии и гипокинезии, гипоксии, максимальном потреблении кислорода, двигательных умениях и навыках |  |  |
| **Тема № 2. Основы физического воспитания** | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия о здоровье, о здоровье физическом и психическом, о здоровом образе жизни, здоровом стиле жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основные понятия о дееспособности, трудоспособности, саморегуляции, самооценке. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни в обеспечении | Т | УК-7  ОПК-6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | здоровья. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Основные понятия о психофизиологической характеристике труда, работоспособности, утомлении, переутомлении, усталости, рекреации, релаксации, самочувствии. Особенности использования основных средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно- тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Основные понятия о методических принципах и методах физического воспитания, двигательных умениях и навыках, физических качествах, психических качествах, формах занятий, учебно- тренировочных занятиях, общей и моторной плотности занятий. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте |  |  |
| **Тема № 3. Спорт** | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система | Т | УК-7  ОПК-6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Основные понятия о массовый спорт, спорте высших достижений, о системе физических упражнений. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в ВУЗе. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль над эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения основам избранного вида спорта или системы физических упражнений. : Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основные понятия о формы самостоятельных занятий, мотивации их выбора. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |  |  |
| **Тема № 4. Основы профессионально­прикладной физической подготовки** | Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Основные понятия о профессионально- прикладной физической подготовке, её формах (видах), условиях и характере труда, прикладных знаниях, физических, психических и специальных качествах, прикладные умениях и навыках; прикладных видах спорта. Личная и социально -экономическая нео бходимо сть специальной психофизической подготовки человека к труду. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально­прикладной физической подготовленности студентов Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, дополнительные факторы, | Т | УК-7  ОПК-6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста, Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы |  |  |

**2. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам**

**обучения и критериям их оценивания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Код** | **Содержание компетенции** |
| 1 | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической  подготовленности для обеспечения полноценной социальной и  профессиональной деятельности |
| 2 | ОПК-6 | Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перечень компетенций** | **Показатели оценивания компетенций** | **Критерии оценивания результатов обучения по образовательной программе (уровни освоения компетенций)** | | | |
| **Неудовлетворительно** | **Удовлетворительно** | **Хорошо** | **Отлично** |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **на уровне знаний** определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений **на уровне умений** определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений  **на уровне навыков** определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | Отсутствие знаний, умений и навыков | В целом успешная, но не систематичная демонстрация знаний, умений и навыков. | В целом успешная демонстрация знаний, умений и навыков. Однако, знания, умения и навыки содержат отдельные пробелы. | Владение полной системой знаний, сформированные умения, успешное и систематическое владение навыками. |
| ОПК-6. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности | **на уровне знаний:** Знает принципы работы современных информационных технологий в профессиональной деятельности.  **на уровне умений:** Умеет осуществлять выбор современных информационных технологий при решении задач профессиональной деятельности  **на уровне навыков:** Владеет навыками применения современных информационных технологий при решении задач  профессиональной деятельности | Отсутствие знаний, умений и навыков | В целом успешная, но не систематичная демонстрация знаний, умений и навыков. | В целом успешная демонстрация знаний, умений и навыков. Однако, знания, умения и навыки содержат отдельные пробелы. | Владение полной системой знаний, сформированные умения, успешное и систематическое владение навыками. |

1. **Фонд оценочных средств и материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации по дисциплине**
   1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся тестирование.
   2. Преподаватель при текущем контроле успеваемости, оценивает уровень подготовленности обучающихся к занятию по следующим показателям:

* устные (письменные) ответы на вопросы преподавателя по теме занятия;
* аргументированности, актуальности, новизне содержания реферата и др.

Детализация баллов и критерии оценки текущего контроля успеваемости утверждается на заседании кафедры.

* 1. Форма проведения промежуточной аттестации – зачет.

**Тестирование**

Тестирование представляет собой стандартизированную форму проверки знаний. Ответы на вопросы или выполнение заданий теста предполагают наличие однозначных критериев их правильности или неправильности.

**Примеры тестовых заданий**

1. ***Понятие «Физическая культура» - это:***
2. отдельные стороны двигательных способностей человека;
3. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
4. часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
5. ***Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:***
6. физической подготовкой;
7. физической культурой;
8. физическим воспитанием.
9. ***Спорт – это:***
10. вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
11. это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
12. специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
13. педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.
14. ***К специфическим функциям физической культуры относятся:***
15. эмоционально-зрелищная;
16. соревновательная;
17. познавательная;
18. досуга.
19. ***К функциям спорта относятся:***
20. социализирующая;
21. регламентирующая;
22. подготовительная;
23. ***Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:***
24. педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
25. специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
26. тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико­методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
27. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
28. ***Физическое совершенство – это:***
29. наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
30. гармоничное телосложение;
31. высшая степень подготовленности – спортивная форма;
32. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
33. ***Укажите основную форму физического воспитания в вузе:***
34. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
35. занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
36. учебные занятия;
37. физические упражнения в течение учебного дня.
38. ***Одной из форм физической культуры является:***
39. физическая подготовленность;
40. физическое воспитание;
41. спортивная тренировка;
42. общая физическая подготовка.
43. ***Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:***
44. подготовительное, основное, медицинское;
45. спортивное, физкультурное, оздоровительное;
46. основное, специальное, спортивное;
47. общеподготовительное и профессионально-прикладное.
48. ***Основным средством физического воспитания являются:***
49. физические упражнения;
50. оздоровительные силы природы;
51. гигиенические факторы;
52. тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.
53. ***В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:***
54. воспитательные;
55. образовательные;
56. оздоровительные;
57. все перечисленные задачи.
58. ***Укажите цель физического воспитания в вузе:***
59. выполнение государственных образовательных стандартов;
60. формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
61. совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
62. выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.
63. ***Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:***
64. только практическому;
65. практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
66. теоретическому, практическому и контрольному;
67. физической, технической и психологической подготовке.
68. ***К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:***
69. показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
70. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
71. уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
72. результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.
73. ***Физические упражнения – это:***
74. двигательные действия, укрепляющие организм;
75. это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
76. двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
77. составная часть физической культуры.
78. ***Термин рекреация означает:***
79. постепенное приспособление организма к нагрузкам;
80. состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
81. отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
82. ***Основными видами физической рекреации являются:***
83. туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
84. аэробика и шейпинг;
85. атлетическая гимнастика и стретчинг;
86. велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.
87. ***Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:***
88. упражнения на внимание;
89. простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
90. быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
91. упражнения на развитие силы мышц спины.
92. ***Физическая подготовка - это:***
93. процесс развития физических качеств и овладения движениями;
94. результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
95. это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;
96. целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.
97. ***Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:***
98. физическим развитием;
99. специальной физической подготовкой;
100. физической подготовленностью;
101. общей физической подготовкой.
102. ***Укажите конечную цель спорта:***
103. физическое совершенствование человека;
104. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
105. выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
106. развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.
107. ***Функциональные системы организма – это:***
108. совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
109. совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
110. функциональное объединение органов, различного строения и

месторасположения в организме.

1. ***Артериальная кровь – это:***
2. кровь насыщенная углекислым газом;
3. кровь, протекающая по артериям;
4. кровь, насыщенная кислородом.
5. ***Лейкоциты это:***
6. красные кровяные тельца;
7. белые кровяные тельца;
8. элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.
9. ***Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:***
10. общем сужении кровеносных сосудов;
11. повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;
12. увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.
13. ***Гомеостаз – это:***
14. устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
15. постоянство внутренней среды организма;
16. приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.
17. ***Большой круг кровообращения начинается:***
18. от левого желудочка;
19. от левого предсердия;
20. от правого желудочка.
21. ***Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:***
22. стенки артерий;
23. стенки капилляров;
24. стенки венозных сосудов.
25. ***Мышечный насос – это:***

а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;

б)механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;

в) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

1. ***Систолическое давление создается во время:***
2. сокращения предсердий;
3. сокращения желудочков;
4. общей паузы.
5. ***В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:***
6. 100/60 мм ртст;
7. 120/70 мм ртст;
8. 140/90 мм рт ст.
9. ***Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:***
10. не изменяются;
11. уменьшаются;
12. увеличиваются.
13. ***У людей физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:***
14. увеличения систолического объема;
15. резкого учащения сердечных сокращений;
16. уменьшения минутного объема.
17. ***Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими***

***упражнениями, составляет:***

1. 50-70 уд/мин;
2. 70-80 уд/мин;
3. 75-85 уд/мин.
4. ***Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:***
5. 50-60 уд/мин;
6. 60-70 уд/мин;
7. 75- 85 уд/мин.
8. ***В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:***
9. уряжается;
10. учащается;
11. остается без изменений.
12. ***Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется:***
13. посредством биоэлектрических импульсов;
14. через кровь, посредством гормонов и др. химических веществ;
15. посредством рефлекса.
16. ***Основные функциональные особенности кровеносной системы людей систематически занимающихся физическими упражнениями:***
17. высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;
18. высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок:
19. высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных.
20. ***Нервная система:***
21. регулирует деятельность различных органов и всего организма;
22. осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом;
23. осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма.
24. ***Вегетативная нервная система подразделяется на два отдела:***
25. симпатический и парасимпатический;
26. головной и спинной;
27. двигательный и чувствительный.
28. ***Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:***
29. увеличению подвижности грудной клетки;
30. уменьшению жизненной емкости легких;
31. уряжению частоты дыхания в покое.
32. ***Потребление кислорода – это количество кислорода:***
33. потребляемое организмом при мышечной работе;
34. проходящее через легкие за одну минуту;
35. фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой – либо работы.
36. ***Максимальное потребление кислорода – это:***
37. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
38. количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
39. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.
40. ***Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:***
41. лыжные гонки, бег;
42. волейбол, настольный теннис;
43. тяжелая атлетика, гиревой спорт.
44. ***Причинами гипоксии может быть:***
45. гиподинамия;
46. высокий показатель МПК;
47. загрязнение воздуха, подъем на высоту.
48. ***Жизненная емкость легких - это:***
49. объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;
50. максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха:
51. количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.
52. ***При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых***

***и скоростно-силовых происходит:***

1. увеличение массивности и прочности костей;
2. увеличение хрупкости костей;
3. ускорение процесса старения костей.
4. ***Скелет выполняет функции:***
5. опоры;
6. защиты;
7. соединения.
8. ***Мышцы синергисты выполняют работу:***
9. одновременно в одном направлении;
10. попеременно в противоположном направлении;
11. одновременно в разных направлениях.
12. ***Продолжительность работоспособности мышц зависит от:***
13. величины нагрузки;
14. частоты сокращений;
15. состояния ЦНС.
16. ***В результате систематических физических тренировок происходит:***
17. увеличение количества мышц.
18. увеличение силы мышц;
19. увеличение количества и утолщение мышечных волокон.
20. ***Обмен веществ регулируется:***
21. дыхательной системой;
22. кровеносной системой;
23. нервной системой.
24. ***Главным источником энергии в организме являются:***
25. белки;
26. жиры;
27. углеводы.
28. ***Основной обмен - это количество энергии, используемое организмом в условиях:***
29. полного покоя;
30. активной мышечной работы;
31. интенсивной умственной деятельности

Параметры оценивания:

0-2 ошибки: «отлично» (18-20 баллов);

3-4 ошибки: «хорошо» (15-17 баллов);

5-6 ошибки: «удовлетворительно» (10-14 баллов)

7 и более ошибок: «неудовлетворительно» (1-9 баллов)

|  |  |
| --- | --- |
| **Рейтинг-баллы** | **Аттестационная оценка обучающегося по дисциплине учебного плана в национальной системе оценивания** |
| 18-20 | Отлично |
| 15-17 | Хорошо |
| 10-14 | Удовлетворительно |
| 1-9 | Неудовлетворительно |

1. **Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации**
   1. Форма проведения промежуточной аттестации – зачет.

Средства выявления уровня освоения компетенции – устное собеседование.

Зачет проводится в устной форме. Время, отведенное на подготовку вопросов на зачет составляет 30 мин. По рейтинговой системе оценки, формы контроля оцениваются отдельно. Зачет составляет от 0 до 20 баллов. Допуск к зачету составляет 45 баллов.

* 1. **Типовые оценочные средства**

**Вопросы к зачету**

1. Физическая культура как часть общей культуры общества и личности.
2. Формы физической культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни общества.
4. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
5. Средства физического воспитания.
6. Физическая культура в структуре высшего образования.
7. Социальные функции спорта.
8. Основы организации физического воспитания в вузе.
9. Цель физического воспитания в современном обществе.
10. Единство организма человека с окружающей средой.
11. Кровь. Ее состав и функции.
12. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
13. Сердце как главный орган кровеносной системы.
14. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
15. Строение дыхательной системы человека.
16. Основные показатели работоспособности органов дыхания.
17. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
18. Воздействие систематических занятий физической культурой на опорно­двигательный аппарат.
19. Центральная и периферическая нервная система. Основные нервные процессы.
20. Понятие о гуморальной регуляции организма.
21. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
22. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
23. Представление об обмене веществ и энергии.
24. Методические принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
25. Характеристика методов физического воспитания.
26. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
27. Средства и методы воспитания силы.
28. Средства и методы воспитания гибкости.
29. Средства и методы воспитания координационных способностей.
30. Средства и методы воспитания быстроты.
31. Средства и методы воспитания выносливости.
32. Типы выносливости.
33. Интегральные внешние показатели выносливости в практике физического воспитания.
34. Общая выносливость. «Перенос» выносливости.
35. Виды специальной выносливости.
36. Аэробный и анаэробный механизмы превращения энергии.
37. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении занятий физическими упражнениями и спортом.
40. Самоконтроль, его объективные и субъективные показатели.
41. Что такое функциональное состояние организма?
42. Самоконтроль над физической и функциональной подготовленностью.
43. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
44. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
45. Какие измерения необходимо провести для суждения о физическом развитии?
46. Для каких целей применяются функциональные пробы?
47. Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
48. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
49. Понятие «здоровье», его содержание.
50. Образ жизни человека и его влияние на здоровье.
51. Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
52. Физическое самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
53. Понятие «уровень здоровья».
54. Как можно оценить уровень физического здоровья?
55. Критерии эффективности ЗОЖ.
56. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
57. Основные формы самостоятельных занятий.
58. Взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями.
59. Особенности самостоятельных занятий избранными системами физических упражнений или видами спорта.
60. Рациональное сочетание учебного труда и занятий физическими упражнениями и спортом.
61. Основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физического воспитания.
62. Структура тренировочного занятия. Характеристика частей занятия.
63. Принципы дозирования нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки
64. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
65. Гигиена самостоятельных занятий.
66. Почему физический труд может быть только дополнительным средством укрепления организма человека?
67. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
68. Определите цели и задачи ППФП.
69. Что такое прикладные знания?
70. Дайте определение прикладным двигательным умениям и навыкам.
71. Что такое прикладные психофизические качества?
72. Дайте определение прикладным специальным качествам.
73. Перечислите основные факторы, определяющие содержание ППФП.
74. Перечислите основные средства ППФП, в чем заключается методика подбора средств ППФП?
75. При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально­прикладными?

**Градация перевода рейтинговых баллов обучающихся в пятибалльную**

**систему аттестационных оценок и систему аттестационных оценок ECTS.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Академический рейтинг обучающегося** | **Аттестационная оценка обучающегося по дисциплине учебного плана в национальной системе оценивания** | **Аттестационная оценка обучающегося по дисциплине учебного плана в системе ECTS** |
| 95-100 | Отлично | + A (excellent) |
| 80-94 | A (excellent) |
| 75-79 | Хорошо | +B (good) |
| 70-74 | B (good) |
| 55-69 | Удовлетворительно | C (satisfactory) |
| 50-54 | D (satisfactory) |
| 45-49 | Неудовлетворительно | E (satisfactory failed) |
| 1-44 | F (not rated) |
| 0 | N/A (not rated) |

1. **Практическая работа (практическая подготовка):** проверка выполнения заданий по практической подготовке в профессиональной деятельности и самостоятельной работы на практических занятиях.

Практическое задание *–* это частично регламентированное задание по практической подготовке в профессиональной деятельности**,** имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку, связанную с профессиональной деятельности. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Работа во время проведения практического занятия состоит из следующих элементов:

* консультирование обучающихся преподавателем с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем практических заданий и задач;
* самостоятельное выполнение практических заданий согласно обозначенной учебной программой тематики;
* ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в аудитории.

Обработка, обобщение полученных результатов практической подготовки проводиться обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач).

1. **Курсовые проекты (работы)**

Не предусмотрены

1. **Оценка компетенций (в целом)**

Оценка компетенций (в целом) осуществляется по итогам суммирования текущих результатов обучающегося и промежуточной аттестации.

В оценке освоения компетенций (в целом) учитывают: полноту знания учебного материала по теме, степень активности обучающегося на занятиях в семестре; логичность

изложения материала; аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления, практической подготовки; умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью с промежуточной аттестации.