Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Читинский институт (филиал)

ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

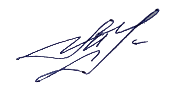
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры физической культуры и спорта 20 мая 2024 г. протокол № 9

Заведующий кафедрой

Т.Б. Горбатенко



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.О.27 Физическая культура и спорт**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело

Специализация: Таможенное дело

Квалификация выпускника: специалист таможенного дела

Чита, 2024 г.

**Структура**

**фонда оценочных средств**

**по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы формирования компетенций | Перечень формируемых компетенций | ЗУНы (З.1, У1, Н1…) | Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описания шкал оценивания |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | УК-7 | З.1 - культурное, историческое насле-дие в области физической культуры; З.2 – значение физической культуры в жизнедеятельности человека; З.3 – ценности физической культуры и спорта; У1 – оценить современное состояние физической культуры и спорта в ми-ре; У2 – придерживаться здорового обра-за жизни; Н1 – различными современными по-нятиями в области физической куль-туры; Н2 – владеть действенными сред-ствами физической культуры и спор-та для сохранения и укрепления здо-ровья людей, их физического совер-шенства | Тест | Тест по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура».доля правильных ответов (70) |
| 2 | Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками. | УК-7 | З.1. - знать методику эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками. З.1. -Знать средства и методы физической культуры для овладения жизненно-важными умениями и навыками. У.1. - иметь хорошие знания по предмету. Способен средствами и методами физической культуры развивать жизненно-важные умения и навыки. Н.1.- владеть средствами и методами физической культуры развивать жизненно-важные умения и навыки. | Контрольные вопросы | доля правильных ответов (65) |
| 3 | Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. | УК-7 | З.1. - знать методику самооценки работоспособности, усталости, утомления. У.1. - уметь использовать различные методики для повышения работоспособности. Н.1. - владеть способами и методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления. | Контрольные вопросы | доля правильных ответов (65) |
| 4 | Методика коррегирующей гимнастики для глаз | УК-7 | З.1. - знать причины наступления усталости, утомления глаз и методику коррегирующей гимнастики для глаз. У.1. - уметь выполнять профилактические и корригирующие упражнения при различной степени миопии. Н.1. - владеть навыками составления корригирующих и общеразвивающих упражнений, в сочетании со специальными. | контрольные Вопросы.Комплексы специальных упражнений для глаз. | доля правильных ответов (65) |
| 5 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | УК-7 | З.1. - понятия: массовый спорт, детский спорт, спорт высших достижений. Их цели и задачи. У.1. - уметь организовывать занятия различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное от учебы время студентов. У.2. - организовать спортивные по избранному виду спорта. Н.1. - владеть организационными основами проведения спортивных соревнований различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное от учебы время студентов. | Котрольные вопросы. | доля правильных ответов (65) |
| 6 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. (Тема лекции излагается с учетом особенностей избранного вида спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в каждом вузе). | УК-7 | З.1. - знать Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений с учетом условий занятий в вузе. У.1. - способен средствами и методами физической культуры развивать личные качества для успешной профессиональной деятельности. Н.1. - владеть умениями и навыками в избранном виде спорта для социально - культурной и профессиональной деятельности. | контрольные вопросы- средства оценки подготовленности спортсменов. | подготовка: физическая, тактическая и техническая. |
| 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) | УК-7 | З.1. - знать общие положения ППФП. Определение понятия ППФП, место, цели и задачи ППФ в системе физического воспитания студентов У.1-уметь подбирать средства и формы ППФП для будущих специалистов и бакалавров Н.1- владеть методикой проведения организации производственной гимнастики. Н.2. - владеть выбором форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Н.3. - владеть выбором средств ФК для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. | Контрольные вопросы | доля правильных ответов (65) |
| 8 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | УК-7 | З.1. - знать цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями. У.1. - уметь составить содержание самостоятельных занятий. Н.1. - владеть видами самоконтроля за состоянием здоровья в процессе самостоятельных занятий. | Контрольные вопросы | доля правильных ответов (65) |
| 9 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | УК-7 | З.1. - культурное, историческое наследие в области физической культуры; З.2 – значение физической культуры в жизнедеятельности специалистов. У1 – оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; У.2. - придерживаться здорового образа жизни. Н.1. - владеть теоритическими знаниями и практическими умениями и навыками в области физической культуры и спорта. | Контрольные вопросы | доля правильных ответов (65) |
| 10 | методы оценки осанки и телосложения. | УК-7 | З.1. - методы оценки осанки и телосложения. У.1. - использовать метод стандартов, проб, упражнений - тестов для оценки осанки и телосложения. Н.1. - владеть методикой оценки осанки и телосложения. | Контрольные вопросы | доля правильных ответов (65) |
| 11 | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. | УК-7 | З.1. - виды диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями. У.1. - использовать методы физической культуры , направленные на поддержание специальной физической и спортивной подготовленности. Н.1. - использовать средства и методы физической культуры в воспитании физических качеств и развитии двигательных способностей по виду спорта. | Контрольные вопросы- средства оценки подготовленности спортсменов. | Посещение занятий. (80). Правильность выполнения заданий. |
| 12 | Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра. | УК-7 | З.1. - знать общие положения ППФП. Определение понятия ППФП, место, цели и задачи ППФ в системе физического воспитания бакалавров У.1-уметь подбирать средства и формы ППФП для будущих бакалавров Н.1- владеть методикой проведения организации производственной гимнастики. Н.2. - владеть выбором форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Н.3. - владеть выбором средств ФК для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. | Контрольные вопросы | доля правильных ответов (65) |
| 13 | Итого по текущей аттестации | ОК-6 |  | Тест №1 прыжок в длину с места. Тест№ 2 на развитие силовых качеств. Тест № 3 - Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки). | Девушки – 180 см. Юноши – 220 см. Девушки – 20 раз. Юноши – 10 раз.  Итого до 100 баллов |
| 14 | Промежуточная аттестация | УК-7 |  | ТЕСТ №1 Челночный бег - 4 серии по 9 м. ТЕСТ № 2 на общую физическую подготовку: - сгибание – разгибание рук в упоре лежа; - из приседа – выпрыгивание, руки вверх; - из упора присев – упор лежа – упор присев; - поднимание туловища из положения лежа на спине ноги согнуты до положения сед ноги согнуты; | Девушки – 12 сек. Юноши – 10 сек. Девушки – 4 сер. по 5 раз. Юноши – 4 сер. по 10 раз. (комплекс упражнений выполняется сериями).  Итого до 100 баллов |

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

**Оценочные средства текущего контроля**

**Тема 1**

1. Дайте определение и раскройте содержание понятия «Физическая культура» (цель, задачи).

Ответ: Физическая культура — это часть общей культуры, направленная на укрепление здоровья, физическое и интеллектуальное развитие человека через двигательную активность и создание ценностей. Цель — сформировать у человека потребность в систематических занятиях, умение управлять двигательными действиями и использовать их для поддержания здоровья и профессиональной деятельности. Задачи включают оздоровление, развитие физических качеств, освоение двигательных навыков, формирование знаний о физической культуре и воспитание личности.

1. Объясните содержание следующих понятии теории физической культуры: «физическое образование», «физические упражнения», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физические качества».

Ответ: «Физическое образование» — это процесс формирования у человека знаний, умений и навыков, а также осознанной потребности в занятиях физической культурой.

«Физические упражнения» — это специфические двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья. «Физическая подготовка» — это целенаправленный процесс развития физических качеств, а «физическая подготовленность» — результат этого процесса, характеризующийся определенным уровнем развития физических качеств и навыков. «Физические качества» — это способности, которые проявляются в процессе мышечной деятельности (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

1. Дайте сравнительную характеристику понятия: «физическая культура» и «физическое воспитание».

Ответ: «Физическая культура» — это совокупность ценностей, знаний и условий, направленных на физическое развитие и поддержание здоровья, тогда как «физическое воспитание» — это целенаправленный педагогический процесс, использующий эти средства для достижения конкретных целей в области физического совершенствования.

**Тема 2**

1. Назовите средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Ответ: Средства физической культуры и спорта, направленные на улучшение функциональных возможностей организма, включают: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы (режим дня, питания, сна). Эти средства применяются для повышения физической и умственной работоспособности, укрепления здоровья и достижения психофизической готовности к профессиональной деятельности.

1. Охарактеризуйте физиологические механизмы и закономерности отдельных систем организма под воздействием направленной физической подготовки.

Ответ: Направленная физическая подготовка оказывает разностороннее воздействие на системы организма, улучшая их функциональные возможности за счет адаптации и специфических механизмов. Основные закономерности включают специфичность (тренировка определенных мышечных групп и систем) и прогрессивную перегрузку (постепенное увеличение нагрузки для стимулирования адаптации).

1. Раскройте понятия «организм человека», «функциональная система организма», «саморегуляция и самосоверщенствование организма».

Ответ: Организм человека — это сложная, саморегулирующаяся биологическая система, состоящая из множества взаимосвязанных структур (молекул, атомов, органов, систем), способная к поддержанию внутреннего постоянства и взаимодействию с окружающей средой.

Функциональная система организма — это временное объединение различных органов и систем, которое возникает для выполнения конкретной задачи или функции, например, пищеварения или поддержания мышечного напряжения.

Саморегуляция — это способность организма поддерживать стабильность внутренней среды (*гомеостаз*) путем скоординированных реакций, а самосовершенствование — это способность к обучению, развитию и адаптации к изменяющимся условиям.

**Тема 3.**

1. Дайте определение понятию «здоровье», назовите основные его компоненты.

Ответ: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Основные компоненты здоровья: физическое (функционирование органов и систем организма), психическое (эмоциональное состояние и мыслительные процессы) и социальное (взаимодействие с обществом, выполнение социальных функций).

1. Охарактеризуйте факторы, определяющие здоровье человека.

Ответ: Факторы, определяющие здоровье человека, можно разделить на несколько основных групп: наследственные, образ жизни, окружающая среда и медицинское обслуживание. Доминирующим фактором является образ жизни (около 50%), за ним следуют наследственность (15-20%), окружающая среда (15-20%) и медицинское обслуживание (около 10%).

1. Объясните, чем важен отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Ответ: Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены важны для сохранения физического и психического здоровья, а также для предотвращения распространения заболеваний. Это способствует профилактике множества заболеваний, улучшает качество жизни, снижает риск несчастных случаев и укрепляет иммунитет, что в итоге ведет к долголетию.

**Тема 4**

1. Назовите объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.

Ответ: Объективные факторы обучения — это внешние условия, такие как качество учебной программы, преподавательский состав, материально-техническая база, а субъективные — внутренние особенности студента, включая его мотивацию, способности, знания и личностные качества. Реакция организма студента на них проявляется в физическом и психологическом состоянии: объективные факторы могут вызвать стресс или, наоборот, способствовать комфортному обучению, а субъективные влияют на успешность усвоения материала, уровень утомляемости и нервно-психическую устойчивость.

1. Охарактеризуйте общие закономерности изменения работоспособности студента в уч. дне, недели, семестре, уч. году.

Ответ: Общие закономерности изменения работоспособности студента включают: **положительную динамику в начале учебного дня, снижение в конце недели, цикличность в течение семестра**(с нарастанием, пиком, а затем спадом перед сессией) и**общее восстановление в каникулы.** Работоспособность снижается в периоды экзаменационной сессии и зачетных недель, а в течение года происходит постепенное снижение к концу апреля и резкое усиление спада во время экзаменов, что указывает на необходимость адекватного отдыха и восстановления.

1. Назовите средства и методы воспитания прикладных физических (вы-носливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, само-обладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Ответ: Для воспитания физических качеств используются циклические и специальные упражнения (для силы, быстроты, гибкости и ловкости), а для психических — методы, основанные на принуждении, внушении и соревновательности. Физические качества развиваются через различные упражнения, а психические — через создание ситуаций, способствующих проявлению нужных качеств, и применение убеждения, примера, а также стимулирование (в т.ч. соревнование).

**Тема 5**

1. Дайте характеристику методическим принципам физического воспитания.

Ответ: Методические принципы физического воспитания — это основные правила, которые направляют процесс тренировки для достижения наилучшего педагогического эффекта. К ним относятся: сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность и динамичность (постепенное повышение требований). Принцип сознательности предполагает осмысленное отношение к занятиям, наглядность — создание правильного образа движения, систематичность — регулярность и правильное чередование нагрузок и отдыха, а доступность и индивидуализация — учет индивидуальных особенностей занимающихся. Динамичность обеспечивает постепенное усложнение упражнений и повышение нагрузки.

1. Раскройте содержание: принципа сознательности и активности, принципа доступности и индивидуализации, принципа наглядности, принципа систематичности.

Ответ: Принцип **сознательности и активности** требует осмысленного усвоения знаний и творческого применения их на практике. Принцип **доступности и индивидуализации** предполагает учет индивидуальных особенностей и возможностей обучающегося при определении посильных нагрузок. Принцип **наглядности** заключается в использовании зрительных образов и средств обучения для лучшего понимания материала. Принцип **систематичности** требует последовательного и регулярного изучения материала, чтобы обеспечить его прочное усвоение.

1. Охарактеризуйте специфические принципы физического воспитания.

Ответ: Специфические принципы физического воспитания включают постепенное наращивание нагрузки и усложнение упражнений, циклическую организацию занятий, возрастное соответствие педагогических воздействий и систематичность тренировочного процесса. Эти принципы определяют закономерности построения занятий для обеспечения эффективного физического развития и адаптации организма к нагрузкам.

**Тема 6**

1. Раскройте цели и задачи самостоятельных занятий физических упражнений.

Ответ: Основная цель самостоятельных занятий физическими упражнениями — сохранение здоровья и поддержание высокой умственной и физической работоспособности. Задачи включают развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости), формирование двигательных навыков, улучшение общего состояния организма, профилактику заболеваний, а также внедрение здорового образа жизни в повседневную рутину.

1. Назовите формы самостоятельных занятий.

Ответ: Основными формами самостоятельных занятий являются утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. К ним также могут относиться прогулки перед сном и занятия по общей физической подготовке.

1. Опишите содержание самостоятельных занятий.

Ответ: Содержание самостоятельных занятий включает физические упражнения для развития силы, ловкости и выносливости, а также изучение теоретических материалов по физической культуре. Это могут быть упражнения с использованием спортивного инвентаря (гантели, скакалка), подвижные игры, занятия на тренажерах, акробатика, бег, прыжки или даже катание на роликах и велосипеде.

**Тема 7**

1. Объясните содержание следующих понятий теории физической культуры: «спорт», «массовый спорт», «детский спорт», «студенческий спорт», «спорт высших достижений» и «спортивная тренировка». Их цели и задачи.

Ответ: «Спорт» — это соревновательная деятельность, направленная на достижение максимальных результатов; «массовый спорт» — массовые занятия физкультурой для здоровья и отдыха; «детский спорт» — занятия с учетом возрастных особенностей детей для гармоничного развития; «студенческий спорт» — спортивная деятельность в учебных заведениях, сочетающая обучение и спорт; «спорт высших достижений» — элитный спорт с целью побед на крупнейших соревнованиях; «спортивная тренировка» — целенаправленный процесс повышения спортивных результатов.

1. В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?

Ответ: Организационные особенности студенческого спорта заключаются в его **многоуровневой структуре**, включающей как внутривузовские мероприятия, так и всероссийские соревнования, а также в **определенной правовой базе**и **роли общественных организаций.** Структура включает студенческие спортивные клубы, лиги и ассоциации на базе университетов, которые объединяются на региональном и национальном уровне через организации вроде Российского студенческого спортивного союза (РССС).

**Тема 8**

1. Назовите виды самоконтроля для самостоятельных занятий физической культурой.

Ответ: Виды самоконтроля для самостоятельных занятий физической культурой включают **субъективные** (самочувствие, сон, аппетит, эмоциональное состояние) и **объективные** (частота сердечных сокращений, артериальное давление, антропометрические данные) методы, а также **инструментальные** (использование фитнес-трекеров, умных часов) и **визуальные** (ведение тренировочного дневника) приемы. Систематический самоконтроль помогает оценивать воздействие нагрузки и корректировать тренировочный процесс.

1. Раскройте критерии оценки физического развития.

Ответ: Критерии оценки физического развития включают соматометрические (рост, масса, окружности тела), физиометрические (мышечная сила, жизненная ёмкость лёгких) и соматоскопические (осанка, состояние мышечной и костной систем, степень полового созревания) показатели.

**Тема 9**

1. Дайте определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

Ответ: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это целенаправленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к конкретной профессиональной деятельности, её цель — обеспечить психофизическую готовность к успешному труду. ППФП является самостоятельным направлением в системе физического воспитания и включает в себя формирование знаний, умений, навыков, а также развитие физических и психологических качеств, необходимых для будущей профессии.

1. Перечислите формы и средства ППФП в ВУЗе в учебное и свободное время студентов.

Ответ: Формы ППФП в ВУЗе включают обязательные и факультативные учебные занятия, а также занятия в свободное время (например, в секциях или клубах). Средства включают физические упражнения, тренажеры, гигиенические факторы, режим труда и отдыха, а также гигиенические средства восстановления.

**Тема 10**

1. Перечислите требования безопасности и гигиены к местам занятий по физической культуре и спорту, спортивному инвентарю и оборудованию.

Ответ: Требования к местам занятий включают поддержание исправного инвентаря, наличие средств пожаротушения и аптечки, безопасное состояние площадок и дорожек, а также соблюдение гигиенических норм по температуре и освещению. Спортивный инвентарь и оборудование должны быть исправны, а защитные приспособления — находиться в рабочем состоянии. Необходимо соблюдать правила безопасности при использовании оборудования и инвентаря.

1. Меры предупреждения травматизма на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ответ: Меры предупреждения травматизма на занятиях по физкультуре включают: подготовку безопасной среды (проверка зала и инвентаря), правильную экипировку и разминку, а также соблюдение дисциплины и методики выполнения упражнений. Важную роль играет также адекватная оценка своих сил, врачебный контроль и правильное оказание первой помощи при травмах.

**Оценочные средства промежуточного контроля.**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/н задания | Компетенция | ЗУН | Характеристика задания | Варианты ответов | Ключ |
|  | УК-7 | З.1 - культурное, историческое наследие в области физической культуры;  У2 – придерживаться здорового образа жизни  Н1 - владеть различными современными понятиями в области физической культуры | *Прочитайте текст и установите последовательность*    Прочитайте текст и установите алгоритм действий при обучении бегу на длинные дистанции | 1. Финиш 2. Бег по дистанции 3. Старт 4. Стартовый разгон   Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | 3421 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите последовательность*  Установите алгоритм действий при обучении прыжку в высоту | 1. Приземление 2. Переход через планку 3. Разбег 4. Отталкивание   Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | 3421 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите последовательность*  Установите алгоритм действий при обучении прыжку в длину | 1. Разбег  2. Полет  3. Приземление  4. Отталкивание  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | 1423 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите последовательность*  Установите алгоритм действий при обучении бегу на короткие дистанции с низкого старта | 1. Финиш  2. Низкий старт  3. Бег по дистанции  4. Стартовый разгон  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | 2431 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите последовательность*  Установите алгоритм действий при начальном обучении плаванию | 1. Обучение скольжению  2. Обучение дыханию в воду  3. Обучение работы рук с дыханием в воду  4. Обучение скольжению с работой ног  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | 2143 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите последовательность*  Установите последовательность отделов пищеварительноготракта у человека | 1. Кишечник  2 Пищевод  3 Желудок  4. Глотка  5. Ротовая полость  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  | | 54231 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*  Назовите понятие, специфическим содержанием которого являются обучение движения, воспитание физических качеств. | Ваш ответ: \_\_\_\_ | физическим воспитанием |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*  Завершите утверждение. Способность осуществлять движения с большой амплитудой за счет подвижности в суставах и позвоночнике называется | Ваш ответ: \_\_\_\_ | гибкостью |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*  Завершите предложение. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть | Ваш ответ: \_\_\_\_ | здоровьем |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*  Завершите предложение. Лишение спортсмена или команды права участвовать в соревнованиях с аннулированием результата выступления называется - | Ваш ответ: \_\_\_\_ | дисквалификация |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*  Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени называется | Ваш ответ: \_\_\_\_ | быстротой |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*  Для допуска к соревнованиям учащиеся должны иметь …. | Ваш ответ: \_\_\_\_ | медицинское разрешение |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов*  В настоящее время выделяют группы средств физической культуры основные и дополнительные | 1. нагрузка  2. физические упражнения  3. естественные силы природы  4. гигиенические факторы  5. интенсивность  6. отдых  7. темп  8. длительность движения | 234 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов*  Перечислите виды физической культуры | 1.Физическое воспитание  2.Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)  3.Зарядка  4.Адаптивная физическая культура  5.Спорт  6.Аквааэробика  7.Спортивные игры  8.Подвижные игры | 1245 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов*  Что является физической подготовкой и физической подготовленностью человека | 1. Разностороннее физическое развитие и воспитание физических качеств  2.Антропометрические данные  3. Уровень развития двигательных способностей, достигнутый в результате физической подготовки  4. Объем мышечной массы  5. Физическое развитие | 13 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов*  Перечислите мотивы студентов для поддержания хорошего физического состояния | 1.Положительные эмоции от двигательной активности  2. Мышечная радость  3. Быть агрессивным  4.Подчинять слабых  5.Чувствовать высокий мышечный тонус  6.Уверенность авторитетно чувствовать в кругу сверстников, вызывать у них уважение | 1256 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов*  Организация занятий физической культурой в ВУЗе предполагает использование | 1.Бойцовских видов спорта  2. Учет физической подготовленности обучающихся  3.Воспитание агрессивных эмоций  4.Строгих дозированных нагрузок  5.Методики чередования интервалов нагрузки и отдыха  6.Благоприятного эмоционального настроя  7.Повышенной физической нагрузки и минимального отдыха | 246 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов*  К чему приводит гипокинезия и гиподинамия? | 1. Ослабевает внимание и память.  2. Снижается объем двигательной активности  3. Недостаток витаминов и микроэлементов  4. Мышечная слабость  5. Учащается пульс.  6. Повышается или понижается артериальное давление.  7.Уменьшение объема движений в суставах | 247 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*  Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется: | 1. функциональной устойчивостью;  2. биохимической экономизацией;  3. тренированностью;  4. выносливостью; | 4 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*  Недостаток мышечной активности современного человека называют | 1. гипокинезия;  2. гиподинамия;  3. гипоксия;  4. гипертрофия. | 2 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*  Назовите основные физические качества. | 1. координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота  2. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость  3. общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость  4. общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость | 2 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*  При малоподвижном образе жизни: | 1. повышается работоспособность;  2. замедляется процесс старения;  3. развивается слабость сердечной мышцы;  4. наблюдается все перечисленное. | 3 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*  На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: | 1. показатели телосложения;  2. показатели здоровья;  3. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;  4. нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации | 4 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*  В чём заключается основная цель массового спорта: | 1. достижение максимально высоких спортивных результатов; 2. восстановление физической работоспособности; 3. повышение и сохранение общей физической подготовленности | 3 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите последовательность*  Установите последовательность оказания первой помощи при получении травмы | 1. Остановить кровотечение и обработать поврежденные участки 2. Вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в ближайший медпункт 3. Осмотреть пострадавшего и установить вид и тяжесть травмы 4. О случившемся поставить в известность администрацию   Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | 1234 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите соответствие*  Установите соответствие между органами и функциональными системами, к которым они относятся. | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Органы | | Функциональные системы | | | А | Бронхи | 1 | Дыхательная | | Б | Лопатки | 2 | Пищеварительная | | В | Печень | 3 | Опорно-двигательная | | Г | Крестец |  |  | | Д | Желудок |  |  | | Е | Плевра |  |  |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | А | Б | В | Г | Д | Е | |  |  |  |  |  |  | | А1Б3В2Г3Д2Е1 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите соответствие*  Подберите соответствующее значение для параметров левого столбца (волейбол): | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Параметры | | Значение | | | А | Длина площадки | 1 | 2,24 метра | | Б | Ширина площадки | 2 | 9 метров | | В | Высота сетки для мужчин | 3 | 18 метров | | Г | Высота сетки для женщин | 4 | 2,43 метра |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | А | Б | В | Г | |  |  |  |  | | А3Б2В4Г1 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите соответствие*  Установите соответствие между кругамикровообращения и образующими их структурами | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Структуры | | Круг кровообращения | | | А | Правый желудочек | 1 | Большой | | Б | Левый желудочек | 2 | Малый | | В | Легочные вены |  |  | | Г | Легочные артерии |  |  | | Д | Полые вены |  |  | | Е | Аорта |  |  |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | А | Б | В | Г | Д | Е | |  |  |  |  |  |  | | А2Б1В2Г2Д1Е1 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите соответствие*  Установите соответствие между названием и характеристикой качеств | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Характеристика качеств | | Названия качеств | | | А | Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях | 1 | Интеллект | | Б | Свойство личности, определяющее готовность человека к овладению, сохранению и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению | 2 | Уверенность | | В | Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели | 3 | Настойчивость |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | А | Б | В | |  |  |  | | А2Б1В3 |
|  | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите соответствие*  Подберите соответствующее значение для параметров левого столбца (баскетбол): | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Параметры | | Значение | | | А | Длина площадки | 1 | 15 метров | | Б | Ширина площадки | 2 | 28 метров | | В | Размер мяча для мужчин | 3 | № 6 | | Г | Размер мяча для женщин | 4 | № 7 |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | А | Б | В | Г | |  |  |  |  | | А2Б1В4Г3 |

Министерство образования и науки Российской Федерации

ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ**

Теоретическая часть:

а) для преподавателей

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

а) наименование вида спорта, по которому проводится тестирование;

б) цели и количество предлагаемых заданий;

в) время, предусмотренное для выполнения тестирования;

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

3. Представьте результаты проведения ФОС по представленным ниже требованиям.

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

б) для обучающихся:

1. Ознакомьтесь с заданием по заданной преподавателем теме.

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

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

Практическая часть:

а) для преподавателей

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

а) наименование дисциплины, по которой проводится тестирование;

б) цели и количество предлагаемых заданий;

в) требования для выполнения контрольного норматива;

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

2. Используя требования контрольных нормативов, проверьте выполнение тестов.

3. Представьте результаты проведения ФОС по представленным ниже требованиям.

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

б) для обучающихся:

1. Ознакомьтесь с содержанием контрольного теста.

2. Ознакомьтесь с контрольным нормативом теста.

3. Выполните контрольный норматив в соответствие с требованиями техники безопасности.

**5. СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.**

Оценка занятий проводится по количеству правильных ответов согласно таблице. В основу критерия освоения дисциплины заложены стандартные требования выполнения 60-70% закрытых заданий теста.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Балл | отлично | хорошо | Удовлетв. | Неудовл. |
| Количество правильных ответов | 39-34 | 33-28 | 27-23 | 22-0 |
| Процент правильных ответов | 100%-87% | 86%-73% | 72%-60% | 53%-0% |

**6. РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПЫТАНИЙ ФОС.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Количество правильных ответов | Результаты ФОС | | | |
| отлично | хорошо | Удовлетв. | Неудовлетв. |
|  |  |  |  |  |  |

1 СЕМЕСТР

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Тест по лекционному разделу дисциплины «Физическая культура».

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Контрольный норматив на развитие общей выносливости**:**

- бег по пересеченной местности.

Девушки –300 м.

Юноши – 500 м.

Норматив: без учёта времени

Контрольный норматив по ОФП:

- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

- из приседа – выпрыгивание, руки вверх;

- из упора присев – упор лежа – упор присев;

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

Норматив: Девушки – 4 серии по 5 раз.

Юноши – 4 серии по 10 раз.

Контрольный норматив на развитие силовых качеств:

Юноши - подтягивание на перекладине

Норматив: - 10 раз.

Девушки - сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

Норматив: -12 раз.

ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЕННЫХ

ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

1. Сдача тестов по лекционному курсу.
2. Проведение подвижной игры по заданию преподавателя:

«Парные пятнашки», «Мяч водящему», «Займи свободный круг».

1. Методика обучения передвижению по пересечённой местности.

Ответ: Методика обучения передвижению по пересечённой местности включает в себя основы техники, выбор оптимального темпа, правильное дыхание и преодоление препятствий. Обучение проводится поэтапно, начиная с простой местности и постепенно усложняя маршрут.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СМГ:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Дать характеристику своему заболеванию.
2. Проведение комплекса ОРУ (12-15 упражнений).

Ответ: Двухминутный бег в медленном или среднем темпе; круговые движения шеи, рук, ног; наклоны и скручивания тела; выпады, приседания и прыжки.

1. Оценка умения правильно подсчитать пульс и частоту дыхания до и после занятия.

Ответ: Для оценки умения подсчитывать пульс и частоту дыхания до и после занятия необходимо научить человека правильным техникам измерения: подсчитать пульс на лучевой артерии, а частоту дыхания — по движению грудной клетки за 15 секунд и умножить на 4, при этом делая замеры в спокойном состоянии. Оценка проводится путем сравнения полученных результатов до и после физической нагрузки и анализа изменений.