

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Б1.О.5 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для специальности

23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей»

по специализации

«Мосты»

«Строительство магистральных железных дорог»

«Тоннели и метрополитены»

«Управление техническим состоянием железнодорожного пути»

Форма обучения – очная, заочная

по специализации

«Строительство дорог промышленного транспорта»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2025 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Оценочные материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Физическая культура»
Протокол № 04 от 10.01.2025 г.

Заведующий кафедрой
«Физическая культура»
10.01.2025 г.

T.E. Веселкина

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
«Строительство магистральных железных
дорог»

10.01.2025 г.

C.B. Шкурников

Руководитель ОПОП ВО
«Управление техническим состоянием
железнодорожного пути»

10.01.2025 г.

A.B. Романов

Руководитель ОПОП ВО
«Мосты»
10.01.2025 г.

C.B. Чижов

Руководитель ОПОП ВО
«Тоннели и метрополитены»
10.01.2025 г.

A.P. Ледяев

Руководитель ОПОП ВО
«Строительство дорог промышленного
транспорта»
10.01.2025 г.

A.Ф. Колос

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы, приведены в п. 2 рабочей программы.

2. Задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих индикаторы достижения компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Перечень материалов, необходимых для оценки индикатора достижения компетенций, приведен в таблицах 2.1., 2.2.

Таблица 2.1

Для очной формы обучения

Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1.1. Знает оздоровительные системы физического воспитания и профилактики профессиональных заболеваний	<i>Обучающийся знает:</i> - социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физического воспитания; - основы здорового образа жизни и оздоровительные системы физического воспитания; - теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки	Вопросы к зачету 1-5 Вопросы к зачету 6-10 Вопросы к зачету 11-15 Вопросы к зачету 16-20
УК-7.2.1. Умеет выбирать средства физической культуры для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	<i>Обучающийся умеет:</i> - использовать методы физической культуры для физического развития и коррекции здоровья; - применять методы физической культуры для определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья; - применять средства физической культуры и спорта для восстановления умственной и физической работоспособности	Нормативы для текущего контроля № 1-5 Методико-практическое задание для текущего контроля № 1 Вопросы к зачету 21-25
УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического	<i>Обучающийся владеет:</i> - средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, физического	Вопросы к зачету 26-30 Норматив промежуточной аттестации

самосовершенствования	самосовершенствования	
-----------------------	-----------------------	--

Т а б л и ц а 2.2

Для заочной формы обучения

Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1.1. Знает оздоровительные системы физического воспитания и профилактики профессиональных заболеваний	<p><i>Обучающийся знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физического воспитания; - основы здорового образа жизни и оздоровительные системы физического воспитания (ЗОЖ); - теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки 	<p>Вопросы к зачету 1-5</p> <p>Вопросы к зачету 6-10</p> <p>Вопросы к зачету 11-15</p> <p>Вопросы к зачету 16-20</p>
УК-7.2.1. Умеет выбирать средства физической культуры для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	<p><i>Обучающийся умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы физической культуры для физического развития и коррекции здоровья; - применять методы физической культуры для определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья; - применять средства физической культуры и спорта для восстановления умственной и физической работоспособности 	<p>Вопросы к зачету 21-25</p> <p>Методико-практическое задание для текущего контроля № 1</p> <p>Вопросы к зачету 26-30</p>
УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	<p><i>Обучающийся владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, физического самосовершенствования 	Вопросы к зачету 31-35

Материалы для текущего контроля

К нормативам текущего контроля допускаются обучающиеся, посетившие не менее 80% практических занятий. Для проведения текущего контроля по дисциплине обучающийся должен выполнить следующие задания.

1. Нормативы для текущего контроля (для очной формы обучения)

Норматив № 1 –«Прыжок в длину с места»

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Max руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося. Предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

**Норматив № 2 –«Подтягивание на перекладине» (юноши);
«сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (девушки)**

Юноши: Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Норматив № 3 –«Гибкость»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

**Норматив № 4 –«Поднимание туловища
из положения лежа на спине»**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются маты, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Норматив № 5 –«Челночный бег 5 по 10 метров»

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Обучающиеся, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаясь ее рукой,

возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают таким образом 5 отрезков по 10 м. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

2. Методико-практическое задание для текущего контроля (для очной и заочной форм обучения)

1. Определение состояния организма по изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Выполнения методико-практического задания описано в Методических рекомендациях по самостоятельной работе обучающихся и размещено в СДО.

Материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация для очной формы обучения проходит в виде зачета, который состоит из двух частей. Первая часть – теоретическая, представлена тестом в СДО, сроки прохождения теста указаны на странице курса. В случае образования задолженности, тест можно пройти в течении семестра в Центре тестирования. Вторая часть – практическая, во время которой обучающийся должен выполнить контрольный норматив.

Первая часть зачета (тест в СДО) сформирована на основе ниже представленных вопросов, в тест могут быть включены выборочно 20 из 30 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Для заочной формы обучения промежуточная аттестация проводится только в виде теста в СДО, сроки прохождения теста указаны на странице курса. В случае образования задолженности, тест можно пройти в течении семестра в Центре тестирования. Количество вопросов в тесте 30. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Перечень вопросов к зачету Для очной формы обучения

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры УК-7.1.1.
2. Спорт - явление культурной жизни УК-7.1.1.
3. Социальный аспект занятий физической культурой и спортом УК-7.1.1.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека УК-7.1.1.
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре УК-7.1.1.
6. Общее представление о строении тела человека УК-7.1.1.
7. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой УК-7.1.1.
8. Функциональные системы организма УК-7.1.1.
9. Саморегуляция и самосовершенствование организма УК-7.1.1.
10. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения УК-7.1.1.
11. Положительные и отрицательные факторы воздействия внешней среды на человека УК-7.1.1.
12. Гигиенические факторы, влияющие на жизнедеятельность человека УК-7.1.1.
13. Культура и режим питания УК-7.1.1.
14. Витамины и их роль в обмене веществ УК-7.1.1.
15. Активный отдых и эмоциональный фактор, как профилактика переутомления УК-7.1.1.
16. Цель ППФП и предпосылки к её реализации УК-7.1.1.
17. Задачи ППФП и формирование прикладных психофизических качеств УК-7.1.1.
18. Неспецифическая адаптация человека и ППФП УК-7.1.1.
19. Связь общей физической подготовки и ППФП УК-7.1.1.

20. Развитие физических качеств для ППФП УК-7.1.1.
21. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями УК-7.2.1.
 22. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования УК-7.2.1.
 23. Определение работоспособности и её характеристики УК-7.2.1.
 24. Утомление при физической и умственной работе УК-7.2.1.
 25. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям УК-7.2.1.
 26. Физическое упражнение, как средство физической культуры УК-7.3.1.
 27. Классификация физических упражнений УК-7.3.1.
 28. Использование упражнений циклического характера для снятия нервного напряжения и усталости УК-7.3.1.
 29. Использование дыхательных упражнений для релаксации УК-7.3.1.
 30. Использование утренней гимнастики для мобилизации вегетативных функций организма УК-7.3.1.

Перечень вопросов к зачету
Для заочной формы обучения

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры УК-7.1.1.
2. Спорт - явление культурной жизни УК-7.1.1.
3. Социальный аспект занятий физической культурой и спортом УК-7.1.1.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека УК-7.1.1.
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре УК-7.1.1.
6. Общее представление о строении тела человека УК-7.1.1.
7. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой УК-7.1.1.
8. Функциональные системы организма УК-7.1.1.
9. Саморегуляция и самосовершенствование организма УК-7.1.1.
10. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения УК-7.1.1.
11. Положительные и отрицательные факторы воздействия внешней среды на человека УК-7.1.1.
12. Гигиенические факторы, влияющие на жизнедеятельность человека УК-7.1.1.
13. Культура и режим питания УК-7.1.1.
14. Витамины и их роль в обмене веществ УК-7.1.1.
15. Активный отдых и эмоциональный фактор, как профилактика переутомления УК-7.1.1.
16. Цель ППФП и предпосылки к её реализации УК-7.1.1.
17. Задачи ППФП и формирование прикладных психофизических качеств УК-7.1.1.
18. Неспецифическая адаптация человека и ППФП УК-7.1.1.
19. Связь общей физической подготовки и ППФП УК-7.1.1.
20. Развитие физических качеств для ППФП УК-7.1.1.
21. Средства физической культуры для воспитания силы УК-7.2.1.
22. Средства физической культуры для воспитания быстроты УК-7.2.1.
23. Средства физической культуры для воспитания выносливости УК-7.2.1.
24. Средства физической культуры для воспитания ловкости (координации движений) УК-7.2.1.
25. Средства физической культуры для воспитания гибкости УК-7.2.1.
26. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями УК-7.2.1.
27. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования УК-7.2.1.

28. Определение работоспособности и её характеристикиУК-7.2.1.
29. Утомление при физической и умственной работеУК-7.2.1.
30. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателямУК-7.2.1.
31. Физическое упражнение, как средство физической культурыУК-7.31.
32. Классификация физических упражненийУК-7.3.1.
33. Использование упражнений циклического характера для снятия нервного напряжения и усталостиУК-7.3.1.
34. Использование дыхательных упражнений для релаксацииУК-7.3.1.
35. Использование утренней гимнастики для мобилизации вегетативных функций организмаУК-7.3.1.

Т а б л и ц а 2.3.

Пример вопросов теста:

Содержание задания	Варианты ответа на вопросы тестовых заданий (для заданий закрытого типа)
1. Какие отделения формируются по медицинским показаниям в университете?	1. основное 2. подготовительное 3. специальное медицинское отделение 4. общее
2. В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах?	1. до 60 уд./мин 2. 60–89 уд./мин 3. свыше 89 уд./мин. 4. не ниже 60уд./мин. и не выше 90 уд./мин.
3. Основная задача физической культуры и спорта?	1. сохранить здоровье и работоспособность на оптимальном уровне 2. добиться высоких показателей в сдаче нормативов и тестов 3. увеличить частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, повысить артериальное давление 4. поддержание физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4. Общее количество крови составляет...	Ответ студента
5. Основной законодательной базой дисциплин по физической культуре является?	Ответ студента
6. Основным средством физической культуры являются	Ответ студента
7. Личность человека характеризуется такими признаками, как	1. активность (стремление субъекта расширять сферу своей деятельности) 2. направленность (сильные, устойчивые мотивы, интересы),

	<p>убеждения)</p> <p><u>3. степенью осознанности</u> своих отношений к факторам действительности</p> <p><u>4. состояние здоровья</u></p>
8. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок	<p>1. минимума основных знаний о технике действия</p> <p>2. наличия двигательного опыта</p> <p>3. наличия спортивного разряда</p> <p>4. достаточного уровня физической подготовленности</p> <p>5. творческого подхода в процессе построения новой системы движений</p>
9. Для развития гибкости в основном используют:	<p>1. маховые (активные) движения с максимальной амплитудой</p> <p>2. статические положения с максимальной амплитудой</p> <p>3. беговые упражнения</p> <p>4. пассивные движения с максимальной амплитудой</p>
10. Во время физической нагрузки частота пульса 100–130 уд./мин, это свидетельствует о...	Ответ студента
11. Что можно оценить с помощью Гарвардского степ-теста?	Ответ студента
12. Системой признаков, описывающих ту или иную профессию, является?	Ответ студента
13. Что в переводе с греческого означает «скелет» (skeleton)?	<p>1. высохший,</p> <p>2. костный</p> <p>3. движение</p> <p>4. высушенный</p>
14. В норме у здорового человека в покое артериальное давление равно?	<p>1. 120/80 мм рт. ст.</p> <p>2. 110/60 мм.рт.ст.</p> <p>3. не выше 120 и не ниже 80 мм.рт.ст.</p> <p>4. 90/60 мм.рт.ст.</p>
15. Между приемами пищи и занятиями физическими упражнениями необходимо выдерживать интервал не менее чем	Ответ студента
16. При обучении любому новому двигательному акту, приёму, действию необходимо занимающимся пройти три обязательных дидактических стадии:	<p>1. ознакомление</p> <p>2. развитие</p> <p>3. разучивание</p> <p>4. подготовка</p> <p>5. понимание</p> <p>6.совершенствование</p>
17. Выделяются следующие базовые функции физической культуры и спорта	<p>1. соревновательно-эталонная</p> <p>2. туристическая</p>

	3. спортивно-оздоровительная 4. воспитательная 5. развивающая 6. эстетическая (зрелищная) 7. функция социализации личности и социальной интеграции 8. коммуникативная
18. Эффективность процесса обучения двигательному действию зависит	1. от двигательной одаренности 2. От двигательного опыта обучающегося 3. от времени суток/года 4. от пола занимающегося (мужчина/женщина)
19. Клетка – это?	Ответ студента
20. Сердечно-сосудистая система – это?	Ответ студента
21. Выносливость – это?	1. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. 2. способность противостоять утомлению 3. способность человека выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени. 4. способность человека выполнять движения с большой амплитудой
22. К циклическим видам спорта относятся?	1. плавание, 2. борьба, 3. велоспорт 4. художественная гимнастика 5. фигурное катание
23. Какое из перечисленных упражнений носит статический характер мышечной работы?	1. вис углом 2. подтягивание на перекладине 3. планка 4. прыжок в длину с места
24. Ваш показатель пробы Руфье 6,4. Как вы оцените свою реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку?	Ответ студента
25. Задержка дыхания на вдохе и выдохе – это?	1. проба Штанге 2. проба Генчи 3. проба Руфье 4. проба Эрисмана
26. Гипертония – это?	Ответ студента

27. Расшифруйте аббревиатуру ППФП?	Ответ студента
28. Определите весо-ростовой индекс, если ваш вес равен 65 кг, а рост 170см.	Ответ студента
29. Оцените реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку используя пробу Руфье. Р1=12, Р2=18, Р3=14, подсчет пульса произведен за 10 сек.	Ответ студента
30. Расставьте упражнения в нужном порядке	a) Круговые вращения головой b) Наклоны туловища вперед прогнувшись c) Круговые вращения кистью d) Приседания e) Прыжки на месте f) Ходьба/бег

Ссылка на базу тестовых вопросов <https://sdo.pgups.ru/question/edit.php?courseid=7248>

2. Норматив промежуточной аттестации (для очной формы обучения)

Прием норматива промежуточной аттестации проводится по местам практических занятий. К выполнению норматива допускаются обучающиеся, прошедшие тест в СДО. Для аттестации необходимо выполнить комплекс упражнений на время. Упражнения выполняются последовательно с интервалами для восстановления дыхания, если это необходимо. Оценивается время в минутах затраченное на весь комплекс упражнений.

1. 50 приседаний
2. 30 отжиманий
3. 100 прыжков на скакалке
4. 20 «бёрпи» (упор присев, упор лежа, прыжок)

Таблица 2.4.

Оценка результатов норматива в баллах

Результат юноши, мин.	3,0 – 3,30	3,31 – 4,0	4,01 – 4,30	4,31 – 5,0	5,01 – 5,30
Результат девушки, мин.	4,0 – 4,30	4,31 – 5,0	5,01 – 5,30	5,31 – 6,0	6,01 – 6,30
Баллы	10	8	6	4	2

3. Описание показателей и критериев оценивания индикаторов достижения компетенций, описание шкал оценивания

Показатель оценивания – описание оцениваемых основных параметров процесса или результата деятельности.

Критерий оценивания – признак, на основании которого проводится оценка по показателю.

Шкала оценивания – порядок преобразования оцениваемых параметров процесса или результата деятельности в баллы.

Показатели, критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля приведены в таблице 3.1., 3.2.

Таблица 3.1

Для очной формы обучения

№ п/п	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания		
1.	Нормативы № 1-5	Выполнение норматива	Норматив № 1 выполнен	10		
			Не выполнен	0		
			Норматив № 2 выполнен	10		
			Не выполнен	0		
			Норматив № 3 выполнен	10		
			Не выполнен	0		
			Норматив № 4 выполнен	10		
			Не выполнен	0		
			Норматив № 5 выполнен	10		
			Не выполнен	0		
Итого максимальное количество баллов за контрольные нормативы				50		
2.	Методико-практическое задание №1	Правильность выполнения методико- практического задания	Выполнено без ошибок	20		
			Выполнено с незначительными замечаниями	15		
			Не выполнение	0		
Итого максимальное количество баллов заметодико-практическое задание				20		
ИТОГО максимальное количество баллов				70		

Т а б л и ц а 3.2

Для заочной формы обучения

№ п/п	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания		
1.	Методико-практическое задание №1	Правильность выполнения методико- практического задания	Выполнено без ошибок	70		
			Выполнено с незначительными замечаниями	50		
			Не выполнение	0		
Итого максимальное количество баллов заметодико-практическое задание				70		
ИТОГО максимальное количество баллов				70		

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций

Процедура оценивания индикаторов достижения компетенций представлена в таблицах 4.1. 4.2.

Формирование рейтинговой оценки по дисциплине

Т а б л и ц а 4.1. Для очной формы обучения

Вид контроля	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Максимальное количество баллов в процессе оценивания	Процедура оценивания
1. Текущий контроль успеваемости	Нормативы №1-5 Методико-практическое задание №1	70	Количество баллов определяется в соответствии с таблицей 3.1 Допуск к зачету ≥ 50 баллов
2. Промежуточная Аттестация**	Зачет (тест, норматив промежуточной аттестации)	30	<ul style="list-style-type: none"> – набрано в сумме за тест и норматив* – 25...30 баллов; – набрано в сумме за тест и норматив – 20...24 балла; – набрано в сумме за тест и норматив – 11...19 баллов; – набрано в сумме за тест и норматив – 0...10 баллов.
ИТОГО		100	
3. Итоговая оценка	<p>«зачтено» - 60-100 баллов «не зачтено» - менее 59 баллов (вкл.)</p>		

*За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 1 балл, количество баллов за норматив определяется в соответствии с таблицей 2.3

***Обучающиеся имеют возможность пройти тестовые задания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в Центре тестирования университета.

Т а б л и ц а 4.2. Для заочной формы обучения

Вид контроля	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Максимальное количество баллов в процессе оценивания	Процедура оценивания
1. Текущий контроль успеваемости	Методико-практическое задание №1	70	Количество баллов определяется в соответствии с таблицей 3.2 Допуск к зачету ≥ 50 баллов
2. Промежуточная Аттестация*	Тест	30	<ul style="list-style-type: none"> – набрано баллов за тест – 25...30 баллов; – набрано баллов за тест – 20...24 балла; – набрано баллов за тест – 11...19 баллов; – набрано баллов за тест – 0...10 баллов.
ИТОГО		100	
3. Итоговая оценка	<p>«зачтено» - 60-100 баллов «не зачтено» - менее 59 баллов (вкл.)</p>		

*Обучающиеся имеют возможность пройти тестовые задания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в Центре тестирования университета.

5. Оценочные средства для диагностической работы по результатам освоения дисциплины

Проверка остаточных знаний обучающихся по дисциплине ведется с помощью оценочных материалов текущего и промежуточного контроля по проверке знаний, умений, навыков, характеризующих индикаторы достижения компетенций.

Оценочные задания для формирования диагностической работы по результатам освоения дисциплины (модуля) приведены в таблице 5.1.

Т а б л и ц а 5.1.

Индикатор достижения компетенции	Содержание задания	Варианты ответа на вопросы тестовых заданий (для заданий закрытого типа)	Эталон ответа
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК 7.1.1 Знает основы здорового образа жизни	1. Продемонстрируйте <u>знания</u> основ здорового образа жизни (ЗОЖ): Какие отделения формируются по медицинским показаниям в университете?	1. основное 2. подготовительное 3. специальное медицинское отделение 4. общее	1. основное 2. подготовительное 3. специальное медицинское отделение
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	2. Продемонстрируйте <u>знания</u> в областях научно-практических основ физической культуры: В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах?	1. до 60 уд./мин 2. 60–89 уд./мин 3. свыше 89 уд./мин. 4. не ниже 60 уд./мин. и не выше 90 уд./мин.	2. 60–89 уд./мин 4. не ниже 60 уд./мин. и не выше 90 уд./мин.
УК 7.1.1 Знает социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	3. Продемонстрируйте <u>знания</u> социальной роли и значения физической культуры в жизни человека и общества: Основная задача физической культуры и спорта?	1. сохранить здоровье и работоспособность на оптимальном уровне 2. добиться высоких показателей в сдаче нормативов и тестов 3. увеличить частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, повысить артериальное давление 4. поддержание физической подготовленности для	1. сохранить здоровье и работоспособность на оптимальном уровне; 4. поддержание физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	4. Продемонстрируйте знания в области научно-практических основ физической культуры: Общее количество крови составляет...	-	7–8 % массы тела человека
УК 7.1.1 Знает социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	5. Продемонстрируйте знания социальной роли и значения физической культуры в жизни человека и общества: Основной законодательной базой дисциплин по физической культуре является?	-	закон об образовании в Российской Федерации
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	6. Продемонстрируйте знания в области научно-практических основ физической культуры: Основным средством физической культуры являются	-	физические упражнения
УК 7.1.1 Знает социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	7. Продемонстрируйте знания социальной роли и значения физической культуры в жизни человека и общества: Личность человека характеризуется такими признаками, как	<p><u>1. активность</u> (стремление субъекта расширять сферу своей деятельности)</p> <p><u>2. направленность</u> (сильные, устойчивые мотивы, интересы, убеждения)</p> <p><u>3. степенью осознанности</u> своих отношений к факторам действительности</p> <p><u>4. состояние здоровья</u></p>	<p><u>1. активность</u></p> <p><u>2. направленность</u></p> <p><u>3. степенью осознанности</u></p>
УК 7.1.1	8. Продемонстрируйте	1. минимума	1. минимума

Знает научно-практические основы физической культуры	знания в области научно-практических основ физической культуры: Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок	основных знаний о технике действия 2. наличия двигательного опыта 3. наличия спортивного разряда 4. достаточного уровня физической подготовленности 5. творческого подхода в процессе построения новой системы движений	основных знаний о технике действия 2. наличия двигательного опыта 4. достаточного уровня физической подготовленности 5. творческого подхода в процессе построения новой системы движений
УК 7.1.1 Знает виды физических упражнений	9. Продемонстрируйте знания видов физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют:	1. маховые (активные) движения с максимальной амплитудой 2. статические положения с максимальной амплитудой 3. беговые упражнения 4. пассивные движения с максимальной амплитудой	1. маховые (активные) движения с максимальной амплитудой 2. статические положения с максимальной амплитудой 4. пассивные движения с максимальной амплитудой
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	10. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Во время физической нагрузки частота пульса 100–130 уд./мин, это свидетельствует о	-	небольшой интенсивности
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	11. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Что можно оценить с помощью Гарвардского степ-теста?	-	восстановительные процессы после дозированной мышечной работы

УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	12. Продемонстрируйте <u>знания</u> научно-практических основ физической культуры: Системой признаков, описывающих ту или иную профессию, является?	-	профессиограмма
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	13. Продемонстрируйте <u>знания</u> научно-практических основ физической культурыЧто в переводе с греческого означает «скелет» (skeleton)?	1. высохший, 2. костный 3. движение 4. высушенный	1. высохший, 4. высушенный
УК 7.1.1 Знает основы здорового образа жизни	14. Продемонстрируйте <u>знания</u> основ здорового образа жизни (ЗОЖ): В норме у здорового человека в покое артериальное давление равно?	1. 120/80 мм рт. ст. 2. 110/60 мм.рт.ст. 3. не выше 120 и не ниже 80 мм.рт.ст. 4. 90/60 мм.рт.ст.	1. 120/80 мм рт. ст. 3. не выше 120 и не ниже 80 мм.рт.ст.
УК 7.1.1 Знает основы здорового образа жизни	15. Продемонстрируйте <u>знания</u> основ здорового образа жизни (ЗОЖ): Между приемами пищи и занятиями физическими упражнениями необходимо выдерживать интервал не менее чем	-	2 часа
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	16. Продемонстрируйте <u>знания</u> научно-практических основ физической культуры: При обучении любому новому двигательному акту, приёму, действию необходимо занимающимся пройти три обязательных дидактических стадии:	1. ознакомление 2. развитие 3. разучивание 4. подготовка 5. понимание 6.совершенствование	1. ознакомление 3. разучивание 6. совершенствование
УК 7.1.1 Знает социальную роль и	17. Продемонстрируйте <u>знания</u> социальной роли и значения физической культуры в	1. соревновательно-эталонная 2. туристическая 3.спортивно-оздоровительная	1. соревновательно-эталонная 3.спортивно-оздоровительная

значение физической культуры в жизни человека и общества	жизни человека и общества: Выделяются следующие базовые функции физической культуры и спорта	оздоровительная 4. воспитательная 5. развивающая 6. эстетическая (зрелищная) 7. функция социализации личности и социальной интеграции 8. коммуникативная	4. воспитательная 6. эстетическая (зрелищная) 7. функция социализации личности и социальной интеграции 8. коммуникативная
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	18. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Эффективность процесса обучения двигательному действию зависит	1. от двигательной одаренности 2. От двигательного опыта обучающегося 3. от времени суток/года 4. от пола занимающегося (мужчина/женщина)	1. от двигательной одаренности 2. от двигательного опыта обучающегося
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	19. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Клетка – это?	-	элементарная, универсальная единица живой материи
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	20. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Сердечно-сосудистая система – это?	-	система органов, которая обеспечивает циркуляцию крови в организме.
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	21. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Выносливость – это?	1. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. 2. способность противостоять утомлению 3. способность человека выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени. 4. способность человека выполнять	1. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. 2. способность противостоять утомлению

		движения с большой амплитудой	
УК 7.1.1 Знает виды физических упражнений	22. Продемонстрируйте знания видов физических упражнений: к циклическим видам спорта относятся?	1. плавание, 2. борьба, 3. велоспорт 4. художественная гимнастика 5. фигурное катание	1. плавание 2. велоспорт
УК 7.1.1 Знает виды физических упражнений	23. Продемонстрируйте знания видов физических упражнений: какое из перечисленных упражнений носит статический характер мышечной работы?	1. вис углом 2. подтягивание на перекладине 3. планка 4. прыжок в длину с места	1.вис углом 3. планка
УК 7.1.1 Знает основы здорового образа жизни	24. Продемонстрируйте знания основ здорового образа жизни (ЗОЖ): Ваш показатель пробы Руфье 6,4. Как вы оцените свою реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку?	-	средняя
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	25. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Задержка дыхания на вдохе и выдохе – это?	1. пробы Штанге 2. пробы Генчи 3. пробы Руфье 4. пробы Эрисмана	1. пробы Штанге 2. пробы Генчи
УК 7.1.1 Знает основы здорового образа жизни	26. Продемонстрируйте знания основ здорового образа жизни (ЗОЖ): Гипертония – это?	-	повышенное артериальное давление
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	27. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: расшифруйте аббревиатуру ППФП?	-	профессионально-прикладная физическая подготовка
УК 7.2.1 Умеет применять методы	28. Продемонстрируйте умение применять методы физического воспитания для	-	$I = m/h^2$, где:

<p>физического воспитания для определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья: определите весо-ростовой индекс, если ваш вес равен 65 кг, а рост 170 см.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • m — масса тела в килограммах, • h — рост в метрах $I = 65 / 1,7^2 = 22,5$ <p>Ответ: $22,5 \text{ кг/м}^2$</p>
<p>УК 7.2.1</p> <p>Умеет применять методы физического воспитания для определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>29. Продемонстрируйте умение применять методы физического воспитания для определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья: оцените реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку используя пробу Руфье. $P1=12$, $P2=18$, $P3=14$, подсчет пульса произведен за 10 сек.</p>	<p>-</p>	<p><u>$6 \times (P1+P2+P3) - 200 = 10$</u> <u>$6 \times (12+18+14) - 200 = 6,4$</u> 10 10</p> <p>Ответ: 6,4</p>
<p>УК 7.3.1</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья</p>	<p>30. Продемонстрируйте владение навыком составления комплекса ОРУ: Расставьте упражнения в нужном порядке</p>	<p>g) Круговые вращения головой h) Наклоны туловища вперед прогнувшись i) Круговые вращения кистью j) Приседания k) Прыжки на месте l) Ходьба/бег</p>	<p>1. f) 2. a) 3. c) 4. b) 5. d) 6. e)</p>

Разработчик оценочных материалов, старший преподаватель
10.01.2025 г.

Н.В. Карманова