

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

Специальность: 10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация: «Разработка защищенного программного обеспечения»

Формы обучения: очная

Объем дисциплины:

в академических часах: 328 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Оценочные материалы:

обсуждены и рекомендованы к утверждению решением кафедры естественных дисциплин, сервиса и туризма от 25 марта 2025 г., протокол № 6

одобрены Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от «2» апреля 2025 г., протокол № 3.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине
2. Оценочные материалы по дисциплине:
  - 2.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля.
  - 2.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Обновление оценочных материалов дисциплины

Целью оценочных материалов по дисциплине (далее – ОМ) является комплексная оценка результатов обучения по дисциплине и установление уровня сформированности компетенций обучающегося.

ОМ предназначен для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

ОМ включает оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценочные материалы разработаны в соответствии с рабочей программой

## 1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине

| Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)                                                                                                                                                                                                                                        | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                   | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Контролируемые разделы, темы дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Наименование оценочного средства                           |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Текущий контроль                                           | Промежуточная аттестация          |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5                                                          | 6                                 |
| УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1 Знает опасные и вредные факторы системы «человек – среда обитания», факторы, угрожающие жизни человека в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | Знать: средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>Уметь: применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>Владеть: способностью применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Раздел 1. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина<br>Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина<br>Тема 2. Основные виды адаптивной физической культуры<br>Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Раздел 2. Физические упражнения на занятиях по физкультуре и спорту<br>Тема 4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом<br>Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями<br>Раздел 3. Система физической культуры в высших учебных заведениях<br>Тема 6. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды<br>Тема 7. Подвижные игры | Нормативы №2<br>Реферат №1<br>Реферат №2<br>Презентация №2 | Тест (П1, П2, П3, П4, П5, П6, П7) |

| Формируемые компетенции (код и наименование компетенции) | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                  | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Контролируемые разделы, темы дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Наименование оценочного средства             |                                  |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Текущий контроль                             | Промежуточная аттестация         |
| 1                                                        | 2                                                                                                                                                                                                  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5                                            | 6                                |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Тема 8.Интеллектуальные виды спорта<br>Раздел 4. Лечебная физическая культура<br>Тема 9.Профилактико – оздоровительная гимнастика<br>Тема 10.Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |                                  |
|                                                          | УК-8.2 Знает основные требования по охране окружающей среды, по охране труда и технике безопасности в профессиональной деятельности и в повседневной жизни, основные приемы оказания первой помощи | Знать: уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни<br>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни<br>Владеть:способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни | Раздел 1. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина<br>Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина<br>Тема 2.Основные виды адаптивной физической культуры<br>Тема 3.Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Раздел 2. Физические упражнения на занятиях по физкультуре и спорту<br>Тема 4.Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом<br>Тема 5.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Нормативы №1<br>Реферат №1<br>Презентация №1 | Тест (П8,П9, П10, П11, П12, П13) |

| Формируемые компетенции (код и наименование компетенции) | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                  | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                  | Контролируемые разделы, темы дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Наименование оценочного средства                            |                                         |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Текущий контроль                                            | Промежуточная аттестация                |
| 1                                                        | 2                                                                                                                                                                                                  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5                                                           | 6                                       |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Раздел 3. Система физической культуры в высших учебных заведениях</p> <p>Тема 6.Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды</p> <p>Тема 7.Подвижные игры</p> <p>Тема 8.Интеллектуальные виды спорта</p> <p>Раздел 4. Лечебная физическая культура</p> <p>Тема 9.Профилактико – оздоровительная гимнастика</p> <p>Тема 10.Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов</p> |                                                             |                                         |
|                                                          | <p>УК-8.3 Умеет использовать средства индивидуальной защиты, оказывать первую помощь при ранениях и травмах в повседневной деятельности, в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> | <p>Знать о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие</p> <p>Уметь использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств.</p> | <p>Раздел 1. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина</p> <p>Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина</p> <p>Тема 2.Основные виды адаптивной физической культуры</p> <p>Тема 3.Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Раздел 2. Физические упражнения на занятиях по физкультуре и спорту</p>                         | <p>Нормативы №1</p> <p>Реферат №1</p> <p>Презентация №1</p> | <p>Тест (П8,П9, П10, П11, П12, П13)</p> |

| Формируемые компетенции (код и наименование компетенции) | Индикаторы достижения компетенций | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                    | Контролируемые разделы, темы дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Наименование оценочного средства |                          |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
|                                                          |                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Текущий контроль                 | Промежуточная аттестация |
| 1                                                        | 2                                 | 3                                                                                                                                                                                                                  | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5                                | 6                        |
|                                                          |                                   | Владеть навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта. | Тема 4.Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом<br>Тема 5.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями<br>Раздел 3. Система физической культуры в высших учебных заведениях<br>Тема 6.Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды<br>Тема 7.Подвижные игры<br>Тема 8.Интеллектуальные виды спорта<br>Раздел 4. Лечебная физическая культура<br>Тема 9.Профилактико – оздоровительная гимнастика<br>Тема 10.Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов |                                  |                          |

## 2. Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

### 2.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

#### Норматив №1

|                              |     |       |                     |                             |                                                        |                                            |
|------------------------------|-----|-------|---------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                              | м   | 1     | 17-23               | 170-175                     | 28-33                                                  | 22,0 -20,0                                 |
| Низкий                       | ж   | 1     | 3-11                | 150-155                     | 17-23                                                  | 24,0 - 22,0                                |
| Уровни физической подготовки | пол | баллы | Отжимания (кол.раз) | Прыжок в длину с места (см) | Поднимание и опускание туловища (кол-во раз за 2 мин.) | Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м ( мин., с) |
| ниже среднего                | ж   | 2     | 12-19               | 161-165                     | 24-37                                                  | 21,9 - 19,7                                |
|                              | м   | 2     | 24-29               | 176-180                     | 34-43                                                  | 19,9 -17,9                                 |
| средний                      | ж   | 3     | 20-27               | 166-170                     | 38-49                                                  | 19,6 -17,6                                 |
|                              | м   | 3     | 30-35               | 181-185                     | 44-53                                                  | 17,8 - 16,30                               |
| хороший                      | ж   | 4     | 28-35               | 171-175                     | 50-55                                                  | 17,5 -15,30                                |
|                              | м   | 4     | 36-41               | 186-190                     | 54-63                                                  | 16,29 - 14,30                              |
| отличный                     | ж   | 5     | 36-47               | 176-180                     | 56-60                                                  | 29 -14,30                                  |
|                              | м   | 5     | 42-47               | 191-195                     | 64-73                                                  | 14,29- 13, 30                              |
|                              | м   | 5     | 36-40               | 181-185                     | 58-60                                                  | 17,0                                       |

#### Норматив №2

Ходьба 5 км (мин. сек) (Мужчины)

| Возраст<br>Балл | 16-17 | 18-19 | 20-21 | 22-23 | 24-25 | 26-29 |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1               | 43,51 | 43,51 | 45,50 | 47,14 | 48,16 | 49,18 |
| 2               | 42,52 | 42,52 | 44,49 | 46,30 | 47,33 | 48,36 |
| 3               | 42,00 | 42,00 | 43,54 | 45,46 | 46,50 | 47,54 |
| 4               | 41,13 | 41,13 | 43,04 | 45,03 | 46,08 | 47,12 |
| 5               | 40,30 | 40,30 | 42,17 | 44,21 | 45,26 | 46,30 |

Ходьба 5 км (мин. сек) (Женщины)

| Возраст<br>Балл | 16-17 | 18-19 | 20-21 | 22-23 | 24-25 | 26-29 |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1               | 46,17 | 46,17 | 47,50 | 49,02 | 50,08 | 51,12 |
| 2               | 45,35 | 45,35 | 46,49 | 48,08 | 49,18 | 50,24 |
| 3               | 44,55 | 44,55 | 45,54 | 47,15 | 48,28 | 49,36 |
| 4               | 44,15 | 44,15 | 45,04 | 46,25 | 47,39 | 48,48 |
| 5               | 43,35 | 43,35 | 44,17 | 45,37 | 46,51 | 48,00 |

## Критерии оценки

| Оценка                | Критерии                                                                                                                                                         |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Отлично»             | Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.                                                         |
| «Хорошо»              | Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.                                            |
| «Удовлетворительно»   | Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. |
| «Неудовлетворительно» | Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.                                                                            |

### Реферат №1

1. Интеллектуальные технологии в формировании потребности ЗОЖ.
2. Пропаганда культуры здоровья студенческой молодежи и проявление активной социальной позиции в изменении алкогольной и наркотической ситуации в России для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3. Проблемы адаптации выпускников ВУЗов с ослабленным здоровьем в профессиональной деятельности.
4. Физическое и социальное здоровье населения Кубани.
5. Влияние вредных привычек на жизненно важные системы молодого организма.
6. Мифы и реальности ЗОЖ.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование –  
Условие здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Реферат №2

1. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности
3. Влияние занятий ФК на адаптацию студентов в учебном коллективе.
4. Влияние физической культуры и спорта на студента с девиантным поведением на его адаптацию в учебном коллективе для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5.Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

6.Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

7.Методы лечебной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

8. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

9.Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

10.Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

11.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

12. Средства лечебной физической культуры применяемые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

13. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

14.Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.

15.Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

16.Экоцентризм, новое отношение человека к природе.

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

18.Влияние физической культуры и спорта на студента с девиантным поведением на его адаптацию в учебном коллективе для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

19.Нетрадиционные методики развития двигательных качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

20.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

21.Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

22.Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

23.Двигательная активность и физическое развитие человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

24.Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

25.Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

### Критерии оценки

| Оценка                | Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Отлично»             | Обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. |
| «Хорошо»              | Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.        |
| «Удовлетворительно»   | Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.                                                                                         |
| «Неудовлетворительно» | Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы.                                                                                                                                                                                         |

### Презентация №1

- 1.Этиология и патогенез имеющегося заболевания.
- 2.Особенности образа жизни, труда и двигательной активности при имеющемся заболевании.
- 3.Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств рекреации при имеющемся заболевании.
- 4.Лечебная физическая культура при имеющемся заболевании: основные понятия, методы, средства.
- 5.Адаптивная физическая культура студента: основные понятия, методы, средства.
- 6.Физическая рекреация: основные понятия, методы, средства.

### Презентация №2

- 1.Индивидуальный комплекс лечебных физических упражнений и доступные средства физической культуры.
- 2.Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями оздоровительной направленности.
- 3.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими

упражнениями оздоровительной направленности.

4.Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с ограниченными возможностями здоровья.

5.Профилактика профессиональных заболеваний.

6.Разработка и обоснование методов и средств индивидуальной профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля заболевания.

7.Профилактика профессиональных заболеваний.

8.Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

9.Профилактика простудных заболеваний.

### Критерии оценки

| Оценка                | Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Отлично»             | Тема раскрыта полностью. Проведен анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Представляемая информация систематизирована, последовательно и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации. Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений. |
| «Хорошо»              | Тема раскрыта. Проведен анализ темы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов. Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в предоставляемой информации. Ответы на вопросы полные и/или частично полные.                                |
| «Удовлетворительно»   | Тема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональный термин. Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации. Только ответы на элементарные вопросы.                                                                                  |
| «Неудовлетворительно» | Тема не раскрыта, отсутствуют выводы. Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в предоставляемой информации. Нет ответов на вопросы.                                                                                                                                                             |

## 2.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Зачет проводится для проверки сформированности компетенций (части компетенций)

УК – 7.1 (Способность применять средства и методы физической куль-

туры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

УК – 7.2 (Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать нормы здорового образа жизни)

### **Вопросы для подготовки к зачету:**

УК – 7.1 (Способность применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

1. Основные понятия теории и методики физической культуры
2. Функции и формы физической культуры
3. Методы оценки работоспособности. Функциональные пробы.
4. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
5. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
6. Понятие о работоспособности организма человека и тренированности, как вида работоспособности
7. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи
8. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
9. Методика подбора средств в профессиональной физической подготовке
10. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
11. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
12. Воспитание силы (средства, методы, методические приемы)
13. Воспитание скоростных способностей (средства, методы)
14. Воспитание координационных способностей (средства, методы)
15. Воспитание гибкости (средства, методы)
16. Воспитание выносливости (средства, методы)
17. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
18. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

УК – 7.2 (Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать нормы здорового образа жизни)

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Воспитание физических качеств средствами физической культуры
3. Функциональные показатели тренированности организма человека
4. Критерии эффективности здорового образа жизни

5. Особенности профессионально-прикладной физической культуры студентов и специалистов умственного труда
6. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
7. Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями
8. Биологические ритмы, их значение в режиме учебного труда студента.
9. Утомление, усталость, восстановление при умственной работе.
10. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата
11. Управление многолетним процессом сохранения здоровья средствами физической культуры
12. Понятие оптимального индивидуального двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.
13. Критерии физического развития и физической подготовленности.
14. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
15. Воздействие экологических факторов на организм.
16. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией
17. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель
18. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации**

УК – 7.1 (Способность применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

П1. Главной причиной нарушения осанки является...

Выберите один правильный ответ.

1. малоподвижный образ жизни;
2. слабость мышц спины;
3. привычка носить сумку на одном плече;
4. долгое пребывание в положении сидя за партой.

П2. Что такое гиподинамия? Выберите один правильный ответ

1. Полное отсутствие движений
2. Пониженная двигательная активность
3. Двигательная активность при крайне малых нагрузках на мышечный аппарат

П3. Здоровый образ жизни – это.... Выберите один правильный ответ

1. занятия физической культурой;

2. перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
3. индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

П4. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности? Выберите один правильный ответ

1. 10%;
2. 20%;
3. 30%;
4. 50%

П5. Что такое режим дня? Выберите один правильный ответ

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

П6. Что такое двигательная активность? Выберите один правильный ответ

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

П7. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

Выберите один правильный ответ

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

П8. К субъективным показателям самоконтроля относят определение... Выберите один правильный ответ

1. ЧСС
2. пульса
3. качества сна
4. аппетита.

П9. Что необходимо прежде всего сделать, если вы решили приступить к занятиям оздоровительным бегом? Выберите один правильный ответ

1. Подготовить соответствующую обувь и одежду.
2. Составить план тренировок.
3. Пройти медицинское обследование

1. Изучить соответствующую литературу.

УК – 7.2 (Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать нормы здорового образа жизни)

П10. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях. (несколько ответов)

1. упражнения с напряжением
2. плавание
3. терренкур
4. скоростно-силовые упражнения

П9 Соответствие между группами упражнений, используемых в лечебной физической культуре и их задачами

|                                           |                                                                    |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1) строевые                               | А) предупреждают и уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации |
| 2) подготовительные                       | Б) направлены на вывод мокроты из дыхательных путей                |
| 3) корригирующие                          | В) организуют и дисциплинируют занимающихся                        |
| 4) на координацию движений и в равновесии | Г) для тренировки вестибулярного аппарата                          |
|                                           | Д) подготавливают организм к предстоящей физической нагрузке       |

П10 Соотнесите пробы с их содержанием и назначением

|                   |                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------|
| 1) проба Штанге   | А) выявляет нарушение равновесия в положении стоя |
| 2) проба Генчи    | Б) определяет максимальную частоту движений кисти |
| 3) проба Ромберга | В) задержка дыхания на вдохе                      |
|                   | Г) задержка дыхания на выдохе                     |

П11 К числу основных факторов влияющих на здоровье относят (несколько ответов):

1. характер питания
2. физические нагрузки
3. закаливание
4. материальное обеспечение
5. уровень медицинского обслуживания
6. гигиенические процедуры

П12 В концепцию здоровья входит здоровье? (несколько ответов)

1. психическое;

2. соматическое;
3. тактическое;
4. социальное.

П13 Наука о здоровье человека называется \_\_\_\_\_

### **Критерии оценки для проведения зачета /зачета с оценкой/ экзамена по дисциплине (тестирование)**

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок.

| <b>Оценка</b>                           | <b>Уровень сформированности компетенции</b> | <b>Критерии</b>                                 |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| «Отлично»<br>(«зачтено»)                | Высокий                                     | Выполнено более 80% заданий предложенного теста |
| «Хорошо»<br>(«зачтено»)                 | Хороший                                     | Выполнено 60-80% заданий предложенного теста    |
| «Удовлетворительно»<br>(«зачтено»)      | Достаточный                                 | Выполнено 35-60% заданий предложенного теста    |
| «Неудовлетворительно»<br>(«не зачтено») | Недостаточный                               | Выполнено менее 35% заданий предложенного теста |

## **Обновление фонда оценочных средств дисциплины**

**обсуждено и рекомендовано к утверждению** решением кафедры наименования кафедры

от \_\_\_\_ \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_

**одобрено** Научно-методическим советом \_\_\_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_ 20\_\_ г.,  
протокол № \_\_\_\_