

Электронная цифровая подпись

Коленков Алексей Александрович



B B A B F F D 0 E 6 1 6 1 1 E A

Завалко Александр Федорович



3 8 8 2 1 B 8 B C 4 D 9 1 1 E A

Утверждено "28" июля 2022 г.  
Протокол № 1

председатель Ученого Совета Коленков А.А.  
ученый секретарь Ученого Совета Завалко А.Ф.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
Специальность 31.05.03 Стоматология  
(уровень специалитета)  
Направленность Стоматология  
Квалификация (степень) выпускника: Врач-стоматолог  
Форма обучения: очная  
Срок обучения: 5 лет**

Год поступления 2022

### 1. Перечень компетенций и оценка их формирования в процессе освоения дисциплины

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код и наименование компетенции /Код и наименование индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции/ индикатора достижения компетенции	Вопросы темы, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	№ Теста, проверяющего освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	№ Задачи, проверяющей освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	Контроль выполнения нормативов в по физической подготовке	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, <b>обеспечения должного уровня физической подготовленности.</b> Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями и <b>правила соблюдения норм здорового образа жизни.</b>	1-4	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.

		иУК-7.3	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применение здоровьесберегающих технологий для развития быстроты, методы развития и контроля». Антропометрические измерения. Медицинское обследование (мужчины). Мужчины бег 1800 – 2000 м. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Специальные беговые упражнения 10-15мин. Ускорения 3 раза по 50 метров. Спортивные игры 30 - 35 мин. Подвижные и спортивные игры. Медицинское обследование (женщины). Женщины бег 1200-1500 м. Общеразвивающие упражнения 15-20мин. Специальные беговые упражнения 10-12мин. Ускорения 3 раза по 30м. Спортивные игры 30 - 35 мин. Бег 600 - 800 м. Общеразвивающие упражнения 10 - 15 мин. Спец. беговые упражнения 3 раза по 30 метров. Прием исходных нормативов в беге на 100 метров. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Бег 600 - 800 м. Общеразвивающие упражнения 10 - 15 мин. Спец. беговые упражнения 3 раза по 60 метров. Прием исходных нормативов в беге на 2 км – жен, 3 км - муж. Силовой норматив женщин - подъем туловища, мужчин - подтягивание. Спортивные игры. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения со скакалками 15- 20 мин. Беговые и прыжковые упражнения 10-15 мин. Эстафеты с в/б и б/б мячами. Силовая подготовка в тренажерном зале. Подвижные и спортивные игры. Применение здоровьесберегающих технологий для развития выносливости и силы, методы развития и контроля» - 20 мин. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Эстафеты с обручами и гимнастическими скамейками 15-20 мин. Спортивные игры.</p>	5-7	2			
--	--	---------	--	---	-----	---	--	--	--

				<p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения 12 - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 12-15 мин. Силовая подготовка в тренажерном зале. Спортивные игры.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в парах - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорение - 15-20 мин. Эстафеты с б/б мячами (ведение и броски). Силовая подготовка. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Бег 8 - 10 мин. Общеразвивающие упражнения «в круге» 15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорение 15-20 мин. Силовая подготовка с гимнастическими скамейками - 15 мин.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: челночный бег 5 раз по 20 метров, гибкость, 10 хлопков на время. Прием комплексов утренней гимнастики. Спортивные игры.</p>					
2.	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов в ГТО и	иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. История комплексов ГТО и БГТО. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс как способ обеспечения должного уровня физической	8-11	3	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.

	БГТО. Новый Всероссий ский физкульту рно- спортивны й комплекс		образа жизни.	подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общеразвивающие и тестовые упражнения как здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: челночный бег 5 раз по 20 метров, гибкость, 10 хлопков на время. Прием комплексов утренней гимнастики. Спортивные игры.	12-15	4			
3.	Социально - биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды	иУК-7.2	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для	Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Организм человека как единая биологическая система. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе, восстановление. Использование средств и основ физической культуры, для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий, обеспечивающих устойчивость к умственной и физической	16-18	5	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизованный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.

			<p>осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>работоспособности.</p>					
		иУК-7.3	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применение здоровьесберегающих технологий для развития силы и гибкости, методы и способы контроля. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Силовая подготовка 20 мин. Двусторонние игры 20 мин. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 15-20 мин. Спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие в парах 15-20 мин. Беговые упражнения 2 - 3 раза по 20-30 метров. Ускорение 2 - 3 раза по 20 метров. Силовая подготовка 20 мин. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Развитие физических качеств (гибкость, сила) с применением упражнений на матах. Эстафеты. Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 15 -20 мин. Беговые упражнения, ускорение 12-15 мин. Эстафеты, подвижные игры. Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорение 15 мин. Кросс 10-15 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике низкого старта. Двусторонние спортивные игры. Кросс: женщины- 3 км, мужчины-5 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин.</p>	19-22	6			

				<p>Эстафеты. Подвижные игры. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте в движении 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 15 мин. Тестирование: прыжки в длину с места, силовой норматив. Здоровьесберегающие технологии при обучении техническим элементам игры в волейбол. Обучение технике приема и передачи мяча. Учебная игра. Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения с применением скакалок, гимнастических скамеек 15-20 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения 12-15 мин. Эстафета с применением элементов волейбола. Силовая подготовка. Обучение технике подачи мяча. Учебные игры. Бег 7-8 мин. Общеразвивающие упражнения с применением мячей, гимнастических скамеек 15-20 ми. Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с применением элементов волейбола. Силовая подготовка. Здоровьесберегающие технологии при обучении техническим элементам игры в волейбол. Обучение технике приема и передачи мяча. Учебная игра. Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения с применением скакалок, гимнастических скамеек 15-20 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения 12-15 мин. Эстафета с применением элементов волейбола. Силовая подготовка. Обучение технике подачи мяча. Учебные игры. Бег 7-8 мин. Общеразвивающие упражнения с применением мячей, гимнастических скамеек 15-20 ми. Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

4.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	иУК-7.2	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Использование основ физической культуры или особенностей занятий избранным видом спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса	23-25	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.
		и УК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающие технологии планирования тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования	26-28	2			



				спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. Кросс: женщины- 3 км, мужчины-5 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты. Подвижные игры. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте в движении 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 15 мин.					
		и ОПК-3.1.	Демонстрирует способность к противодействию применению допинга и борьбе с ним.	Противодействие применению допинга и борьбы с ним. Допинг в спорте. Методы противодействия применению допинга и борьбы с ним.	29-30	3			
5.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	и УК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Понятие здорового образа жизни. Влияние ЗОЖ на физическую подготовку студентов. Правила соблюдения норм здорового образа жизни. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 10-12 мин. Подвижные и учебные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 10-12 мин. Подвижные и учебные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом 13 - 15 мин. Бег, общеразвивающие упражнения со скакалками 12-15 мин. Подвижные и учебные игры. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12-15 мин. Подвижные и учебные игры. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения, в парах 12-15 мин. Подвижные и учебные игры. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении 12-15	31-33	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизованный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.

			мин. Подвижные и учебные игры.						
		и УК-7.3	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающие технологии определения физической работоспособности. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12-15 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта, прыжковые упражнения. Подвижные игры. Бег 1,5-2 км. Общеразвивающие упражнения в движении 12 - 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с низкого старта и ускорения на 50-100 метров. Подвижные и спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 10 - 12 мин. Тестирование: челночный бег 5x20 м, гибкость, 10 хлопков на время. Спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 8-10 мин. Методическое занятие: «Стретчинг». Бег, бег с изменениями направления 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения на месте 10-12 мин. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12 -15 мин. Кроссовый бег 15-17 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив: женщины – подъём из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, мужчины - подтягивание на перекладине. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорения - 2 раза</p>	34-37	5			

				по 30 метров. Прием контрольных нормативов в беге на: женщины - 2 км, мужчины – 3 км. Спортивные игры. Бег 800 - 1200 метров. Общеразвивающие упражнения. Прием контрольного норматива в беге на: женщины - 2 км, мужчины -3 км.					
6.	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. Их классификация	и УК-7.2	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До», Тайчи" и др. как осознанный выбор здоровьесберегающих технологий.	38-40	6	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизованный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.
		и УК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы как способы обеспечения должного уровня физической подготовленности: -	41-42	1			

			<p>профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p>	<p>атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики, оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.</p>					
		и УК-7.3	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающие технологии проведения стретчинга, беговых и прыжковых упражнений. Бег, бег с изменениями направления 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения на месте 10-12 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта, прыжковые упражнения. Подвижные игры. Бег 1,5-2 км. Общеразвивающие упражнения в движении 12 - 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с низкого старта и ускорения на 50-100 метров. Подвижные и спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 10 - 12 мин. Тестирование: челночный бег 5x20 м, гибкость, 10 хлопков на время. Спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 8-10 мин.</p>	43-45	2			

7.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	и УК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной и профессиональной деятельности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля и правил соблюдения норм здорового образа жизни	46-48	3	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизованный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.
		и УК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 10-12 мин. Обучение технике игры в б/б и в/б. Силовая подготовка 15 мин. Двусторонние спортивные игры. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении 10-12 мин. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 10 мин. Бег 1-1,5 км. Общеразвивающие упражнения 15	49-52	4			

				<p>мин. Эстафеты 15 мин. Подвижные и спортивные игры. Девушки - антропометрические измерения и прохождение медицинского обследования. Мужчины - кроссовый бег 1 - 2км. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Спортивные игры (футбол). Мужчины - антропометрические измерения и прохождение медицинского обследования. Девушки - кросс 800 - 1200 м. Общеразвивающие упражнения в парах 20 мин. Эстафеты со скакалками 20 мин. Спортивные игры. Кросс 1 –2 км. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Беговые, прыжковые, упражнения. Ускорение 15-20 мин. Бег с низкого старта, прыжки в длину с места. Подвижные и спортивные игры (футбол), Кросс 1200 - 2500 метров. Упражнения в движении 15-20 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорения - 20 мин. Переменный бег 10 мин. Спортивные игры. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Прием контрольного норматива в беге на 100 метров. Спортивные игры.</p>					
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	и УК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду, способов обеспечения должного	53-56	5	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов, стандартизованный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.

				уровня физической подготовленности для осуществления социальной и профессиональной деятельности. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Правила соблюдения норм здорового образа жизни и профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.					
		и УК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающая технология проведения экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре. Здоровьесберегающие технологии при совершенствовании техническим элементам игры в баскетбол и волейбол. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12- 15 мин. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12-15 мин. Баскетбол: совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении, штрафные броски, личная защита, учебная игра. Волейбол: совершенствование перемещения, передача мяча в парах и над собой. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 12-15 мин. Баскетбол: совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении, штрафные броски, личная защита, учебная игра. Волейбол: совершенствование перемещений, передачи мяча в парах и над собой, в стенку, учебная игра. Бег, общеразвивающие упражнения в парах 15-	57-60	6			

				<p>20 мин. Баскетбол: прием контрольных нормативов по технике игры. Волейбол: прием контрольных нормативов: передача мяча (10 передач) передача в парах, «елочка». Бег, общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Баскетбол: прием контрольных нормативов по технике игры. Волейбол: прием контрольных нормативов: передача мяча (10 передач) передача в парах, «елочка». Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12-15 мин. Тестирование: челночный бег 5х20, 10 хлопков на время, гибкость. Учебные игры в баскетбол и волейбол. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12 -15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места. Силовой норматив женщины – подъём из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (количество раз); мужчины - подтягивание на перекладине (количество раз). Учебные игры в б/б и в/б.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--



**2. Текущий контроль успеваемости на занятиях семинарского типа** (семинары, практические занятия, клинические практические занятия, практикумы, лабораторные работы), включая задания самостоятельной работы обучающихся, проводится в формах:

- выполнение контрольных нормативов;
- стандартизированный тестовый контроль;

Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятии у разных обучающихся могут быть различными. Конкретную форму текущего контроля у каждого обучающегося определяет преподаватель. Количество форм текущего контроля на каждом занятии может быть различным и определяется преподавателем в зависимости от целей и задач занятия.

**2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**2.1.1. Итоговый контроль**

**Тесты, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции**

**1. Прочитайте внимательно текст и впишите пропущенный термин (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется (.....).

Ответ: профессионально-прикладная физическая подготовка

**2. Вставьте пропущенное словосочетание (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.1):**

К профессионально-прикладным упражнениям относятся (.....).

Ответ: общеприкладные упражнения

**3. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет (.....)вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения

Ответ: периоды

**4. Вставьте пропущенное словосочетание (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип (.....).

Ответ: активного отдыха

**5. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

**Основной \_\_\_\_\_утомления студентов – это полное отсутствие интереса, апатия**

Ответ: фактор

**6. Вставьте пропущенное словосочетание (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.3):**

**Основными элементами (.....) выступают закаливающие процедуры; соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна; отказ от вредных привычек**

Ответ: здорового образа жизни

**7. Вставьте пропущенное словосочетание с заглавной буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

\_\_\_\_\_это физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний

Ответ: Производственная гимнастика

**8. Вставьте пропущенное словосочетание с маленькой буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Метод определения силы мышц кисти называется (.....).

Ответ: кистевая динамометрия

**9. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются (.....).

Ответ: самоконтролем

**10. Вставьте пропущенное словосочетание с маленькой буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Целью ППФП является достижение психофизической готовности человека к успешной (.....).

Ответ: профессиональной деятельности

**11. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей – это (.....) на короткие дистанции

Ответ: бег

**12. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются (.....) и характер труда специалистов

Ответ: условия

**13. Вставьте два пропущенных слова с заглавной буквы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

–это система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровья

Ответ: Оздоровительная тренировка

**14. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Недостаточностью двигательной активности это (.....).

Ответ: гиподинамия

**15. Выберите один правильный ответ.**

**Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
2. географические черты региона, в который направляются выпускники;
3. условия и характер труда специалистов;
4. социальные условия труда.

Ответ – 3

**16. Выберите один правильный ответ.**

**Подбор средств ППФП осуществляется по принципу (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
2. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
3. адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
4. все вышеперечисленное.

Ответ – 3

**17. Выберите один правильный ответ.**

**В какой стране зародились Олимпийские игры (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.3, ОПК-3.1):**

- 1-Греция;
- 2-Египет;
- 3-Болгария;
4. Россия.

Ответ – 1

**18. Выберите один правильный ответ.**

**Работоспособность - это способность человека выполнять (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
2. специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
3. ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
4. быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

Ответ – 4

**19. Выберите один правильный ответ.**

**Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
2. нормализованная двигательная активность;
3. четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
4. все перечисленное.

Ответ – 3

**20. Выберите один правильный ответ.**

**Временное снижение работоспособности принято называть (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. усталостью;
2. напряжением;
3. утомлением;
4. передозировкой.

Ответ – 3

**21. Выберите один правильный ответ.**

**Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом – это (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. врачебный контроль;
2. самоконтроль;
3. педагогический контроль;
4. оперативный контроль.

Ответ – 1

**22. Выберите один правильный ответ.**

**Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. упражнения со штангой;
2. упражнения с резиной;
3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. нет правильного ответа.

Ответ – 3

**23. Выберите один правильный ответ.**

**Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. акробатика;
2. тяжелая атлетика;
3. гребля;
4. баскетбол.

Ответ – 1

**24. Выберите один правильный ответ.**

**Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
2. всестороннего развития личности;
3. оздоровительной направленности;
4. здорового образа жизни.

Ответ – 1

**25. Выберите один правильный ответ.**

**Физическое утомление-это (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности;
2. всесторонняя физическая подготовленность человека, оптимально соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности;
3. состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Это время, свободное от работы и каких-либо интенсивных занятий;
4. расслабление и снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Ответ – 1

**26. Выберите один правильный ответ.**

**Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1)?**

1. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
2. самостоятельные занятия;
3. физические упражнения в режиме дня;
4. массаж.

Ответ – 1

**27. Выберите один правильный ответ.**

**Труд врача характеризуется (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. уровнем общего развития;
2. мобилизацией памяти;
3. концентрацией внимания;
4. преодоление стрессовых ситуаций.

Ответ – 2

**28. Выберите один правильный ответ.**

**Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
2. расширить арсенал двигательной координации;
- 3.обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
4. увеличить объем физической нагрузки.

Ответ – 3

**29. Выберите один правильный ответ.**

**Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2)?**

1. прикладную гимнастику и упражнения на координацию движений;
2. аэробный бег и другие упражнения циклического характера;
3. виды упражнений, в процессе выполнения которых существенно возрастает температура тела;
4. ациклические упражнения.

Ответ – 2

**30. Выберите один правильный ответ.**

**Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2)?**

1. обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки.
2. наличие общей физической подготовки.
3. наличие специальной физической подготовки;
4. двигательные умения.

Ответ – 1

**31. Выберите три правильных ответа.**

**Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность воспитания к трудовой или иной деятельности (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. физическое совершенство;
2. физическая подготовка;
3. физическая культура;
4. специальная физическая подготовка;
5. общая физическая подготовка.

Ответ – 2, 4, 5

**32. Выберите три правильных ответа.**

**Низкая двигательная активность является фактором риска развития (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. ИБС.
2. ожирения;
3. рака легких;
4. инфекционных заболеваний;
5. гиперхолестеринемии;
6. гинекологических заболеваний;
7. сахарного диабета II типа.

Ответ – 2, 5, 7

**33. Выберите три правильных ответа.**

**Методы количественной оценки двигательной активности определяются (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия;
2. по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;
3. по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки;
4. по данным хронометража выполненной за сутки работы;
5. путем подсчета энергетического баланса.

Ответ – 2, 4, 5

**34. Выберите два правильных ответа.**

**Эффективное средство восстановления работоспособности –это (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. массаж, контрастный душ;
2. гигиена одежды и обуви;

3. уход за полостью рта и зубами;
4. здоровый образ жизни.

Ответ – 1, 4

**35. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите основные определения понятия «Здоровье» (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. «Здоровье» – это отсутствие болезней;
2. Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
3. «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
4. «Здоровье» – это единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

Ответ – 1, 2, 3

**36. Выберите три правильных ответа.**

**Составляющими здорового образа жизни являются (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. личная гигиена;
2. доброжелательные отношения в семье;
3. нравственное поведение;
4. отсутствие вредных привычек;
5. занятия физическими упражнениями.

Ответ – 1, 4, 5

**37. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите средства закаливания по С. Кнейппу (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. прикладывание льда;
2. хождение по мокрой траве;
3. контрастные погружения;
4. хождение по углям;
5. хождение по выпавшему снегу;
6. хождение по воде.

Ответ – 1, 3, 6

**38. Выберите три правильных ответа.**

**На каких свойствах воды основано водолечение по С. Кнейппу (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. увлажнять;
2. растворять;
3. охлаждать;
4. удалять;
5. укреплять.

Ответ – 2, 4, 5

**39. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите противопоказания системы С. Кнейппа (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. зимнее начало закаливания;
2. применение талой воды;
3. применение холодной воды утром;
4. применение холодной воды перед сном;
5. резкое снижение температуры воды;
6. озноб.

Ответ – 1, 4, 6

**40. Выберите три правильных ответа.**

**На каких свойствах воды основано водолечение по С. Кнейппу (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. увлажнять;
2. растворять;
3. охлаждать;
4. удалять;
5. укреплять.

Ответ – 2, 4, 5

**41. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите противопоказания системы С. Кнейппа (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. зимнее начало закаливания;
2. применение талой воды;
3. применение холодной воды утром;
4. применение холодной воды перед сном;
5. резкое снижение температуры воды;
6. озноб.

Ответ – 1, 4, 6

**42. Выберите четыре правильных ответа.**

**К основным средствам ППФП относятся (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. знания, умения и навыки в профессиональной сфере.
2. прикладные виды спорта.
3. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
4. вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.
5. упражнения психофизического сопряжения.
6. прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта.

Ответ – 2, 3, 4, 6

**43. Выберите три правильных ответа.**

**Какие формы физической культуры студенты используют во внеучебное время (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. практические занятия по физической культуре в вузе с применением элементов прикладных видов спорта.
2. секционные занятия по прикладным видам спорта.
3. физкультурпаузы в перерывах учебных занятий.
4. занятия в туристических клубах.
5. самостоятельные занятия ППФП
6. ППФП в период производственных практик.

Ответ – 2, 4, 5

**44. Выберите три правильных ответа.**

**Укажите факторы, определяющие содержание ППФП (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. сфера деятельности;
2. финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
3. содержание и условия труда;
4. экологические условия проживания;
5. психофизиологические особенности труда.

Ответ – 3, 4, 5

**45. Выберите три правильных ответа.**

**Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
2. расширить арсенал двигательной координации;
3. обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
4. увеличить диапазон двигательных возможностей организма человека.

Ответ – 1, 3, 4

**46. Выберите три правильных ответа.**

**Условия и характер труда обусловлены (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. Продолжительностью рабочего дня;
2. Механизацией и автоматизацией труда;
3. Наличием профессиональных вредных условий труда;
4. Комфортностью производственной сферы.

Ответ – 1, 2, 3

**47. Соотнесите виды физических упражнений, направленные на развитие физических качеств (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.1):**

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1) кросс                       | 1) быстрота                   |
| 2) поднимание тяжестей         | 2) подвижность суставов       |
| 3) подвижные и спортивные игры | 3) сила                       |
| 4) махи                        | 4) скоростно-силовые качества |
| 5) упражнения по сигналу       | 5) выносливость               |
| 6) спринт                      | 6) координация                |

Ответ – 1-5, 2-3, 3-6, 4-2, 5-1, 6-4

**48. Соотнесите Олимпийских чемпионов СССР и России по видам спорта (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.3 ОПК-3.1):**

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 1) плавание              | 1) Александр Карелин |
| 2) спортивная гимнастика | 2) Камила Валиева    |
| 3) борьба греко-римская  | 3) Александр Попов   |
| 4) фигурное катание      | 4) Алексей Немов     |

Ответ – 1-3, 2-4, 3-1, 4-2

**49. Соотнесите зоны интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.2):**

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 1) нулевая зона              | 1) ЧСС 150-180 уд/мин   |
| 2) первая тренировочная зона | 2) ЧСС более 180 уд/мин |
| 3) вторая тренировочная зона | 3) ЧСС 130-150 уд/мин   |
| 4) третья тренировочная зона | 4) ЧСС до 130 уд/мин    |

Ответ – 1-4, 2-3, 3-1, 4-2

**50. Соотнесите формы мышечной напряженности в зависимости от силы их напряжения (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1) тоническая      | 1) мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений                          |
| 2) скоростная      | 2) мышца остаётся возбуждённой в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений |
| 3) координационная | 3) повышенная напряжённость в мышцах в условиях покоя                                       |

Ответ – 1-3, 2-1, 3-2

**51. В каких видах спорта используется перечисленный инвентарь (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 1) конь-махи | 1) хоккей на льду            |
| 2) клюшка    | 2) художественная гимнастика |
| 3) обруч     | 3) борьба дзюдо              |
| 4) кимоно    | 4) спортивная гимнастика     |



Ответ – 1-4, 2-1, 3-2, 4-3

**52. Соотнесите понятия (термины) перечисленных физических качеств с их значениями (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1) сила         | 1) качество, с помощью которого движения выполняются с наибольшей амплитудой  |
| 2) быстрота     | 2) качество, позволяющее овладевать сложными движениями и перестраивать свою деятельность в зависимости от внезапно возникающих условий |
| 3) выносливость | 3) качество, позволяющее быстро, без ошибок и лишних мышечных напряжений осваивать и выполнять сложные двигательные действия            |
| 4) гибкость     | 4) качество, позволяющее выполнять движения в минимально короткое время   |
| 5) ловкость     | 5) качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счёт напряжения мышц   |
| 6) координация  | 6) качество, позволяющее выполнять работу с умеренной нагрузкой длительное время  |

Ответ – 1-5, 2-4, 3-6, 4-1, 5-2, 6-3

**53. Соотнесите понятия (термины) физической культуры и спорта с их значениями (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.1):**

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1) физическое развитие         | 1) целенаправленный процесс развитие физических качеств  |
| 2) физическая культура         | 2) уровень развития физических качеств   |
| 3) физическая подготовка       | 3) изменение внешних форм и функций организма человека в течение его жизни   |
| 4) физическая подготовленность | 4) совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности |

Ответ – 1-3, 2-4, 3-1, 4-2

**54. Соотнесите имена советских ученых в области теории и методики физического воспитания и выдвигаемые ими концепции (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1 ОПК-3.1):**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1) Л.П. Матвеев | 1) основоположник системы гармонической, всестороннее развитой деятельности человеческого организма |
| 2) П.Ф. Лесгафт | 2) основоположник системы рациональной гимнастики   |
| 3) Н.А. Семашко | 3) основатель советской школы по теории физического воспитания, физической культуры и спорта        |
| 4) Г.Г. Бенезе  | 4) один из организаторов системы здравоохранения в СССР   |

Ответ – 1-3, 2-1, 3-4, 4-2

**55. Расположите в хронологической последовательности президентов Олимпийского комитета России по годам их пребывания (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1 ОПК-3.1):**

1. Виталий Георгиевич Смирнов – 1992-2001.
2. Леонид Васильевич Тягачёв – 2001-2010.
3. Александр Дмитриевич Жуков – 2010-2018.
4. Станислав Алексеевич Поздняков – 2018-2024.

Ответ – 3, 1, 2, 4

**56. Какие баскетбольные клубы России становились чемпионами страны (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. ЦСКА;
2. Урал-Грейт;
3. Зенит;

4. УНИКС.  
 Ответ – 4, 1, 2, 3

**57. Укажите, кто, когда и в какой последовательности в нашей стране развивал вопросы физиологии спорта как самостоятельной научной и учебной дисциплины (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.3 ОПК-3.1):**

1. А.С. Солодов, Е.Б. Сологуб в 2000-х годах XXI в.
  2. Н.В. Зимкин в 70-х годах XX вв.
  3. Н.А. Бернштейн в 40-х годах XX вв.
  4. Л.А. Орбели в 30-х годах XX вв.
  5. И.П. Павлов: И.М. Сеченов в XVIII – начале XIX вв.
- Ответ – 5, 4, 3, 2, 1

**58. Определите правильную последовательность этапов обучения двигательным действиям (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. формирование двигательного умения;
  2. первоначальное разучивание движениям;
  3. углубленное детализированное разучивание двигательного действия;
  4. ознакомление с двигательным действием;
  5. формирование двигательного навыка.
- Ответ – 4, 2, 1, 3, 5

**59. Установите правильную последовательность элементов системы подготовки спортсмена (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. участие в соревнованиях;
  2. внутритренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочного и соревновательного процессов;
  3. отбор и спортивная ориентация;
  4. учебно-тренировочные занятия.
- Ответ – 3, 4, 1, 2

**60. Расположите виды бега в порядке возрастания его сложности (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. длительный равномерный бег.
  2. спринт.
  3. легкий равномерный бег.
  4. кроссовый бег.
- Ответ 3, 1, 4, 2

**Эталон ответов:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	профессионально-прикладная физическая подготовка	общеприкладные упражнения	периоды	активного отдыха	фактор	здорового образа жизни	Производительная гимнастика	кистевая динамометрия	самоконтролем	профессиональной деятельности
Вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	бег	условия	Оздоровительная	гиподинамия	3	3	1	4	3	3

			тренировка							
<b>Вопрос</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Ответ</b>	1	3	1	1	1	1	2	3	2	1
<b>Вопрос</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>Ответ</b>	2, 4, 5	2, 5, 7	2, 4, 5	1, 4	1, 2, 3	1, 4, 5	1, 3, 6	2, 4, 5	1, 4, 6	2, 4, 5
<b>Вопрос</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
<b>Ответ</b>	1, 4, 6	2, 3, 4, 6	2, 4, 5	3, 4, 5	1, 3, 4	1, 2, 3	1-5, 2-3, 3-6, 4-2, 5-1, 6-4	1-3, 2-4, 3-1, 4-2	1-4, 2-3, 3-1, 4-2	1-3, 2-1, 3-2
<b>Вопрос</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>
<b>Ответ</b>	1-4, 2-1, 3-2, 4-3	1-5, 2-4, 3-6, 4-1, 5-2, 6-3	1-3, 2-4, 3-1, 4-2	1-3, 2-1, 3-4, 4-2	3, 1, 2, 4	4, 1, 2, 3	5, 4, 3, 2, 1	4, 2, 1, 3, 5	3, 4, 1, 2	3, 1, 4, 2

**Ситуационные задачи, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции**

**Задача 1**

**Прочитайте внимательно текст и впишите пропущенный термин (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. Педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (физическое воспитание). 2. Область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности (.....). Какой термин имеется в виду?

Ответ: физическая культура

**Задача 2**

**Прочитайте внимательно текст и впишите пропущенный термин (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей человека (физическая подготовка). 2. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов (.....).

Ответ: техническая подготовка

**Задача 3**

**Укажите, кто, когда и в какой последовательности в нашей стране развивал вопросы физиологии спорта как самостоятельной научной и учебной дисциплины (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. А.С. Солодов, Е.Б. Сологуб в 2000-х годах XXI в.
2. Н.В. Зимкин в 70-х годах XX вв.
3. Н.А. Бернштейн в 40-х годах XX вв.
4. Л.А. Орбели в 30-х годах XX вв.
5. И.П. Павлов; И.М. Сеченов в XVIII – начале XIX вв.

Ответ – 5, 4, 3, 2, 1

**Задача 4**

**Установите соответствие, характеризующее задачи физического воспитания и методы их реализации (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

(1. метод строго регламентированного упражнения или соревновательный метод):

1. обучение двигательным действиям.
2. развитие физических качеств.
3. совершенствование двигательных действий.

Ответ: 1-1, 2. 2-3

### **Задача 5**

**Установите соответствие, характеризующее физические качества и методы их развития (1-метод максимальных усилий или 2-метод повторных усилий) (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. силовые качества;
2. выносливость;
3. скоростные качества;
4. гибкость.

Ответ: 1-1, 3. 2-2, 4

### **Задача 6**

**Укажите, кто, когда и в какой последовательности развивал вопросы теории и методики физического воспитания и спорта как самостоятельной научной и учебной дисциплины (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. В.Н. Платонов в начале XXI в.
2. П.Ф. Лесгафт в начале XX в.
3. Г.А. Дюперон в 1926 г. XX в.
4. Л.П. Матвеев в 60-х годах XX в.

Ответ – 4,3,2,1

**3. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) включает в себя зачёт  
Зачёт принимается по результатам выполнения спортивных нормативов (пункт 4.3.)**

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**  
Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

.

**4.1. Перечень компетенций, планируемых результатов обучения и критериев оценивания освоения компетенций**

Формируемая компетенция	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
			«не зачтено»	«зачтено»
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	и УК-7.1 Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса
		иУК-7.2 Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не может использовать теоретические знания по дисциплине для решения практических профессиональных задач в рамках РП	показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт в рамках изучаемой дисциплины.

		<b>иУК-7.3 Владеть</b> здоровьесберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины
<b>ОПК-3</b>	<b>Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним</b>	<b>Знать</b> основные направления развития допинга в спорте и методы выявления его применения, нормативное законодательство в сфере противодействию допинга	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса
		<b>Уметь</b> выявлять признаки применения допинга и проводить профилактическую работу в спортивной среде	Обучающийся не может использовать теоретические знания по дисциплине для решения практических профессиональных задач в рамках РП	показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт в рамках изучаемой дисциплины.
		<b>Владеть</b> навыками противодействия применения допинга и навыками борьбы с ним	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины
<b>и ОПК-3.1</b>	<b>Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним</b>	<b>Знать</b> Основные способы и средства влияния на состояние здоровья и активизацию физиологических процессов в организме,	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого

		методы выявления применения запрещенных средств в спортивной медицине	определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	вопроса
		<b>Уметь</b> применять способы профилактики применения допинга спортсменами и тренерами	Обучающийся не может использовать теоретические знания по дисциплине для решения практических профессиональных задач в рамках РП	показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт в рамках изучаемой дисциплины.
		<b>Владеть</b> способами противодействия допингу в спорте	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины

## 4.2. Шкала и процедура оценивания

### 4.2.1. процедуры оценивания компетенций (результатов)

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	традиционный;
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль успеваемости, Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, индивидуальный;
5.	Метод контроля	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов

### 4.2.2. Шкала и процедура оценивания (результатов освоения)

#### Традиционная система

#### Для спортивных нормативов на занятии:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он полностью выполнит требования спортивных нормативов.
- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов с незначительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов со значительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не выполнил требования спортивных нормативов.

#### Для стандартизированного тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 90 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 70 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок менее 50 % заданий.

## 4.3. Шкала и процедура оценивания промежуточной аттестации

### Критерии оценивания зачета (в соответствии с п.4.1.)

«Зачтено» выставляется при условии, если у студента сформированы заявленные компетенции, он показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» выставляется при несформированности компетенций, при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

**Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов (для 1-3 групп здоровья)**



### Приложение 1

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		I курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
1. Бег 100 м (сек)	Ю	15.5	15.0	14.5
	Д	18.0	17.5	16.5
2. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	16.0	15.30	15.20
2000 м (мин, сек)	Д	12.30	12.00	11.30
1000 м (мин, сек)	Ю	4.00	3.50	3.40
500 м (мин, сек)	Д	2.10	2.00	1.50
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	205	210	215
	Д	140	145	165
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	380	400	420
	Д	280	300	340
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	90	110	120
	Д	110	120	130
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	15	17	18
7. Подтягивание	Ю	28	30	32
8. Поднимание туловища	Ю	6	8	10
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	15	20	25
	Ю	5	7	9
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	3	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.0	12.5	13.0
	Д	9.5	10.0	10.5
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	25	32	40
	Д	8	11	14
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.2	7.6	7.3
	Д	9.7	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		II курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
3. Бег 100 м (сек)	Ю	15.0	14.5	14.2
	Д	17.5	16.5	16.2
4. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15.30	15.00	13.20
2000 м (мин, сек)	Д	12.00	11.30	10.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.50	3.40	3.30
500 м (мин, сек)	Д	2.05	1.55	1.45
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	210	215	235
	Д	145	165	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	400	420	450
	Д	300	340	360

5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	95	115	125
	Д	115	125	130
6. Метание гранаты 500 г/м				
700 г/м	Д	17	18	23
7. Подтягивание	Ю	30	32	36
8. Поднимание туловища	Ю	8	10	12
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	20	25	35
	Ю	6	8	10
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	4	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.5	13.0	13.5
	Д	9.5	10.0	12.5
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	28	38	45
	Д	8	12	15
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.1	7.5	7.2
	Д	9.6	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений		Оценка		
		III курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
1. Бег 100 м (сек)	Ю	14.5	14.2	13.5
	Д	17.0	16.5	16.0
2. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15.00	13.20	12.10
2000 м (мин, сек)	Д	11.40	11.00	10.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
500 м (мин, сек)	Д	2.00	1.50	1.40
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	215	235	245
	Д	150	170	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	420	445	480
	Д	330	350	380
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	115	125	135
	Д	125	135	145
6. Метание гранаты 500 г/м				
700 г/м	Д	18	22	25
7. Подтягивание	Ю	32	38	42
8. Поднимание туловища (пресс)	Ю	9	10	13
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	35	40	45
	Ю	7	9	11
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	5	7	9
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	13.0	13.5	14.0
	Д	10.0	10.5	12.0
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	30	40	50
	Д	9	13	16
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.0	7.3	7.0
	Д	9.4	8.6	8.2
	Ю	6	10	16

	Д	8	13	22
--	---	---	----	----

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений		Оценка		
		IV курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
3. Бег 100 м (сек)	Ю	15.0	14.2	13.7
	Д	18.5	17.5	17.0
4. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	14.30	13.20	11.30
2000 м (мин, сек)	Д	13.10	12.50	11.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.50	3.40	3.30
500 м (мин, сек)	Д	2.05	1.55	1.45
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	205	225	235
	Д	145	165	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	380	430	450
	Д	285	310	340
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	95	115	125
	Д	115	125	135
6. Метание гранаты				
500 г/м	Д	15	18	20
700 г/м	Ю	30	35	38
7. Подтягивание	Ю	7	8	11
8. Поднимание туловища	Д	20	35	45
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Ю	6	8	10
	Д	4	6	8
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	4	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.5	13.0	13.5
	Д	9.5	10.0	12.5
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	28	38	45
	Д	8	12	15
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.1	7.5	7.2
	Д	9.6	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений		Оценка		
		V курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
5. Бег 100 м (сек)	Ю	14.5	14.0	13.5
	Д	18.0	17.0	16.0
6. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	14.00	12.50	12.10
2000 м (мин, сек)	Д	12.50	11.40	11.00
1000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
500 м (мин, сек)	Д	2.00	1.50	1.40
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	215	235	245

4. Прыжки в длину с разбега (см)	Д	150	170	185
	Ю	400	445	460
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Д	320	340	360
	Ю	115	125	135
	Д	125	135	145
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	18	22	25
7. Подтягивание	Ю	35	38	42
8. Поднимание туловища (пресс)	Ю	9	11	14
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	30	40	50
	Ю	7	9	11
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	5	7	9
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	13.0	13.5	14.0
	Д	10.0	10.5	12.0
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	30	40	50
	Д	9	13	16
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.0	7.3	7.0
	Д	9.5	8.5	8.2
	Ю	6	9	16
	Д	8	13	22

**Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов**

**1. Перечень компетенций и оценка их формирования в процессе освоения дисциплины**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код и наименование компетенции /Код и наименование индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции/ индикатора достижения компетенции	Вопросы темы, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	№ Теста, проверяющего освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	Формы СРС № Темы презентации/ реферата и др. форм контроля, проверяющего освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
8.	Понятие адаптивной физической культуры и ее виды	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	<p>Понятие «физическая культура», «адаптивная физическая культура».</p> <p>Организация и способы адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Правила соблюдения норм здорового образа жизни как способ укрепления здоровья</p>	1-2	1	Стандартизованный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.

		и УК-7.2.	<p>Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Основы адаптивной физической культуры как способ здоровьесбережения в профессиональной деятельности</p> <p>Использование здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях и их осознанный выбор с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Применение здоровьесберегающих технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	3-5			
		и УК-7.3.	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Упражнения коррекционно-развивающей направленности в физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности как средства здоровьесберегающих технологий, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	6-7	2		

		и ОПК-3.1.	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Способы профилактики и противодействия применения допинга, борьба с ним в адаптивном спорте. Допинг-контроль	8-10	3		
9.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе адаптивного физического воспитания	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Методические принципы адаптивного физического воспитания и правила соблюдения норм здорового образа жизни Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности в адаптивном физическом воспитании для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-2	1	Стандартизованный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.
		иУК-7.2	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использование основ физической культуры для обучения движениям, развития физических качеств Формирование психических качеств в процессе физического воспитания с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и осознанного выбора здоровьесберегающих технологий. Формы занятий физическими упражнениями	3-5			

		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в физкультурно-оздоровительной практике, как форме здоровьесберегающих технологий. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в студенческом возрасте	6-8	2		
		иОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применению допинга и борьбе с ним	Влияние допинга на физическое развитие, телосложение, двигательную и функциональную подготовленность. Противодействие применению допинга и борьба с ним в системе адаптивного физического воспитания	9,10	3		
10.	Адаптивный спорт Параолимпийское движение	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Виды адаптивного спорта. Цель, задачи и функции адаптивного спорта в обеспечении должного уровня физической подготовленности и соблюдения норм здорового образа жизни. Виды подготовки спортсменов-паралимпийцев в структуре профессионального образования и профессиональной деятельности. Цели, принципы, задачи спортивной тренировки в паралимпийском движении. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности в паралимпийском спорте. Факторы, определяющие ведущие положения паралимпийского движения в мире. Основные паралимпийские виды спорта,	1-2	1	Стандартизованный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.



				входящие в программы летних и зимних игр				
		и УК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Адаптивный спорт и параолимпийское движение как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.  Здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности студентов с отклонениями в состоянии здоровья и спортсменов-параолимпийцев	3-5			
		и УК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Организация спортивной тренировки спортсменов с ограниченными возможностями и инвалидов для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом технологий здоровьесбережения	6-8	2		

		и ОПК-3.1.	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Методы выявления и противодействие применению допинга в параолимпийских видах спорта, борьба с ним	9,10	3		
11.	Социально-биологические основы адаптивной физической культуры	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Способы применения природных и социально-экологических факторов для обеспечения должного уровня физической подготовленности и соблюдения норм здорового образа жизни с учетом их влияния на организм и жизнедеятельность человека в социальной и профессиональной среде	1-2	1	Стандартизованный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной	Средства адаптивной физической культуры и адаптивного спорта как физкультурно-оздоровительных здоровьесберегающих технологий в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной деятельности и должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации	3-4			

			деятельности					
		и УК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием применения здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Физиологические механизмы развития физических качеств в адаптивной физической культуре, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность	5-7	2		
		иОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Влияние допинга на физиологические процессы в организме и состояние здоровья. Противодействие применению допинга и борьба с ним в системе адаптивной физической культуры	8-10	3		
5	Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм	Виды и методы контроля за эффективностью выполнения физических упражнений  Занятия спортом как способ социализации и профессиональной подготовки студентов  Система физических упражнений как элемент здорового образа жизни и основа обеспечения должного уровня	1-2	1	Стандартизованный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.

			здорового образа жизни	физической подготовленности				
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Влияние системы физических упражнений как основы физической культуры на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и здоровьесбережение с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.  Применение здоровьесберегающих технологий при занятиях индивидуальными видами спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	3-5			
		и УК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности  Здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности в индивидуальных видах спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	6-8	2		

			деятельности					
		иОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Влияние системы физических упражнений с применением допинга на физическое развитие и психические качества.  Противодействие применению допинга и борьба с ним в индивидуальных видах спорта	9,10	3		
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание  Планирование, способы организации и управление самостоятельными занятиями, направленными на обеспечение необходимого уровня физической подготовленности, соблюдение норм здорового образа жизни для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-2	1	Стандартизованный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности в физкультурно-спортивной деятельности.  Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий как основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и	3-5			

			е технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности				
		УК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Виды диагностики физической подготовленности при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p>Врачебный и педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом как средств здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля, направленных на сохранение здоровья для обеспечения полноценной социальной деятельности</p>	6-8	2		

		иОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Применение запрещенных веществ при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Противодействие применению допинга и борьба с ним при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	9,10	3		
7	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. ЛФК при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, обмена веществ)	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы и обеспечения должного уровня физической подготовленности. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания	1-2	1	Стандартизованный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.

				<p>для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.Правила соблюдения норм здорового образа жизни при заболеваниях внутренних органов.</p>				
		иУК-7.2.	<p>Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для</p>	<p>Средства лечебной физической культуры как часть лечебно-оздоровительных здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений в лечебно-оздоровительной деятельности. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.</p>	3-4			



			<p>обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии при заболеваниях внутренних органов для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				
		иУК-7.3.	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся для восстановления и поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	5-7	2		
		иОПК-3.1	<p>Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним</p>	<p>Влияние допинга, запрещенных веществ на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную системы, обмен веществ и противодействие его применению</p>	8-10	3		

8	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	и УК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Основные понятия о травматической болезни спинного мозга, детском церебральном параличе. Способы и средства реабилитации и повышения физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности при заболеваниях спинного мозга, детском церебральном параличе, правила соблюдения норм здорового образа жизни	1-2	1	Стандартизованный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.
		и УК-7.2	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и	Методические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: с повреждением спинного мозга в разных отделах позвоночника, при парезах и параличах в лечебно-оздоровительной деятельности. Основы лечебной физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Применение здоровьесберегающих технологий в лечебной физической культуре для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной	3-5			

			профессиональной деятельности	деятельности				
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использование тренажёров. Практические рекомендации и комплексы физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	6-7	2		
		и ОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Влияние допинга и запрещенных веществ на опорно-двигательный аппарат и противодействие его применению	8-10	3		
9	ЛФК при нарушениях слуха и зрения	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового	Основные понятия о нарушении слуха. Место и роль адаптивной физической культуры в развитии двигательных способностей у лиц с нарушением зрения. Требования техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой для лиц с нарушением зрения. Требования к оборудованию и инвентарю Средства реабилитации и способы обеспечения должного уровня физической	1-2	1	Стандартизованный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.

			образа жизни	подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности при нарушениях слуха и зрения, правила соблюдения норм здорового образа жизни				
		и УК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Методические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой глухих и слабослышащих в лечебно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Особенности физического развития и двигательных способностей занимающихся с нарушением зрения в лечебно-оздоровительной деятельности. Применение здоровьесберегающих технологий при нарушениях слуха и зрения для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	3-5			

		и УК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические рекомендации и комплексы физических упражнений при нарушении слуха. Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся для повышения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	6-7	2		
		и ОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Основные способы и средства влияния запрещенных веществ на состояние здоровья при занятиях лечебной физической культурой с лицами с нарушениями слуха и зрения. Способы противодействия применения допинга и борьба с ним	8-10	3		
10	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений Их классификация	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Традиционные оздоровительные системы: «Йога», «Ушу», «Синдо», «Тайчи» и современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес, системы дыхательной гимнастики, оздоровительная методика фитнеса как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности и соблюдения	1-2	1	Стандартизованный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.

				норм здорового образа жизни для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности				
		и УК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использование традиционных и нетрадиционных систем физических упражнений как основы физической культуры на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и здоровьесбережение с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Применение традиционных и нетрадиционных современных оздоровительных систем физических упражнений как средств здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	3-4			
		и УК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической	Комплекс физических упражнений мобилизующей гимнастики как часть здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения	5-7	2		

			подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности в лечебно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности				
		и ОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений как средство противодействия применения допинга и борьбы с ним	8-10	3		
11	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду для осуществления им полноценной социальной и профессиональной деятельности и норм здорового образа жизни. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности средствами адаптивной физической культуры	1-2	1	Стандартизованный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.
		и УК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий	Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов в профессиональной деятельности. Основы физической культуры для осознанного выбора	3-5			

			<p>реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Физические упражнения как средство активного отдыха в здоровьесберегающих технологиях для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				
		и УК-7.3.	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой в здоровьесберегающих технологиях, поддерживающих должный уровень физической подготовленности при развитии потребности в здоровом образе жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	6-8	2		
		и ОПК-3.1	<p>Демонстрирует способность к противодействию применению допинга и борьбе с ним</p>	<p>Влияние допинга на психофизиологическое состояние и интеллектуальную деятельность. Противодействие его применению и борьба с ним</p>	9,10	3		



12	Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности в социальной и профессиональной деятельности. Ценностные ориентации и отношение студентов к адаптивной физической культуре и адаптивному спорту как способу обеспечения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья, правил соблюдения норм здорового образа жизни для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-2	1	Стандартизованный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.
		и УК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической	Основные положения организации адаптивного физического воспитания, физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности в высшем учебном заведении. Создание здоровьесберегающей образовательной среды и применение здоровьесберегающих технологий при профессиональной подготовке студентов для обеспечения их должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной	3,5			

			подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	деятельности				
		и УК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Составление комплекса производственной гимнастики в физкультурно-оздоровительной, лечебно-оздоровительной и социально-адаптирующей деятельности с учетом правил и методов здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности и будущей профессии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	6-8	2		
		и ОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применению допинга и борьбе с ним	Влияние общекультурной и профессиональной подготовки студентов на способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	9,10	3		

**2. Текущий контроль успеваемости на занятиях семинарского типа (семинары, практические занятия, клинические практические занятия, практикумы, лабораторные работы), включая задания самостоятельной работы обучающихся, проводится в формах:**

- стандартизированный тестовый контроль;
- написание рефератов, презентаций.

**Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятии у разных обучающихся могут быть различными. Конкретную форму текущего контроля у каждого обучающегося определяет преподаватель. Количество форм текущего контроля на каждом занятии может быть различным и определяется преподавателем в зависимости от целей и задач занятия.**

**2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**2.1.1. Перечень тематик рефератов и презентаций для текущего контроля успеваемости (по выбору преподавателя и/или обучающегося)**

**Тема 1.**

1. Адаптивная физическая культура: цель, содержание, место в системе знаний о человеке.
2. Характеристика видов адаптивной физической культуры, ее функции и принципы.
3. Средства и формы организации адаптивной физической культуры.

**Тема 2.**

1. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
2. Специфика методов обучения двигательным действиям инвалидов с нарушением зрения, слуха и функций опорно-двигательного аппарата.
3. Специальнометодические принципы адаптивной физической культуры.

**Тема 3.**

1. Адаптивный спорт: понятие, цель, направления деятельности, крупные соревнования для инвалидов.
2. Креативные и экстремальные виды двигательной активности в адаптивной физической культуре: понятие, цель и задачи.
3. Паралимпийское движение в мировой практике.

**Тема 4.**

1. Понятие о социально-биологических основах адаптивной физической культуры.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Средства и методы адаптивной физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма человека.

**Тема 5.**

1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

**Тема 6.**

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Функциональные пробы.

**Тема 7.**

1. Лечебное действие физических упражнений, их классификация и характеристика.
2. Дозировка и критерии физической нагрузки в ЛФК, контроль за нагрузкой.

3. ЛФК при заболеваниях внутренних органов.

#### **Тема 8.**

1. Особенности организации лечебной физической культуры с людьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
2. Методика составления комплексов физических упражнений и их проведение при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. Особенности методики и механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

#### **Тема 9.**

1. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
2. Особенности организации лечебной физической культуры с людьми с нарушениями слуха.
3. Особенности организации лечебной физической культуры с людьми с нарушениями зрения.

#### **Тема 10.**

1. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
2. Нетрадиционные виды спорта.
3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.

#### **Тема 11.**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Факторы обучения и реакция на них организма студентов.
3. Средства адаптивной физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

#### **Тема 12.**

1. Организация адаптивной двигательной рекреации у студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Адаптивное физическое воспитание в высших учебных заведениях.
3. Методы и формы организации адаптивной физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

**Темы рефератов и презентаций могут быть предложены преподавателем из вышеперечисленного списка, а также обучающимся в порядке личной инициативы по согласованию с преподавателем**

## **2.2. Итоговый контроль**

**Тесты, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции**

**1. Прочитайте внимательно текст и впишите пропущенный термин (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется (.....).

Ответ: профессионально-прикладная физическая подготовка

**2. Вставьте пропущенное словосочетание (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.1):**

К профессионально-прикладным упражнениям относятся (.....).

Ответ: общеприкладные упражнения

**3. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет (.....) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения

Ответ: периоды

**4. Вставьте пропущенное словосочетание (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**  
Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип (.....).

Ответ: активного отдыха

**5. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

**Основной \_\_\_\_\_ утомления студентов – это полное отсутствие интереса, апатия**

Ответ: фактор

**6. Вставьте пропущенное словосочетание (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.3):**

**Основными элементами (.....) выступают закаливающие процедуры; соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна; отказ от вредных привычек**

Ответ: здорового образа жизни

**7. Вставьте пропущенное словосочетание с заглавной буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

\_\_\_\_\_ это физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний

Ответ: Производственная гимнастика

**8. Вставьте пропущенное словосочетание с маленькой буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Метод определения силы мышц кисти называется (.....).

Ответ: кистевая динамометрия

**9. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются (.....).

Ответ: самоконтролем

**10. Вставьте пропущенное словосочетание с маленькой буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Целью ППФП является достижение психофизической готовности человека к успешной (.....).

Ответ: профессиональной деятельности

**11. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей – это (.....) на короткие дистанции

Ответ: бег

**12. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются (.....) и характер труда специалистов

Ответ: условия

**13. Вставьте два пропущенных слова с заглавной буквы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

–это система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровья

Ответ: Оздоровительная тренировка

**14. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Недостаточностью двигательной активности это (.....).

Ответ: гиподинамия

**15. Выберите один правильный ответ.**

**Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
2. географические черты региона, в который направляются выпускники;
3. условия и характер труда специалистов;
4. социальные условия труда.

Ответ – 3

**16. Выберите один правильный ответ.**

**Подбор средств ППФП осуществляется по принципу (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
2. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
3. адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
4. все вышеперечисленное.

Ответ – 3

**17. Выберите один правильный ответ.**

**В какой стране зародились Олимпийские игры (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.3, ОПК-3.1):**

- 1-Греция;
- 2-Египет;
- 3-Болгария;
4. Россия.

Ответ – 1

**18. Выберите один правильный ответ.**

**Работоспособность - это способность человека выполнять (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
2. специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
3. ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;

4. быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

Ответ – 4

**19. Выберите один правильный ответ.**

**Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
2. нормализованная двигательная активность;
3. четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
4. все перечисленное.

Ответ – 3

**20. Выберите один правильный ответ.**

**Временное снижение работоспособности принято называть (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. усталостью;
2. напряжением;
3. утомлением;
4. передозировкой.

Ответ – 3

**21. Выберите один правильный ответ.**

**Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом – это (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. врачебный контроль;
2. самоконтроль;
3. педагогический контроль;
4. оперативный контроль.

Ответ – 1

**22. Выберите один правильный ответ.**

**Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. упражнения со штангой;
2. упражнения с резиной;
3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. нет правильного ответа.

Ответ – 3

**23. Выберите один правильный ответ.**

**Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. акробатика;
2. тяжелая атлетика;
3. гребля;
4. баскетбол.

Ответ – 1

**24. Выберите один правильный ответ.**

**Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
2. всестороннего развития личности;
3. оздоровительной направленности;
4. здорового образа жизни.

Ответ – 1

**25. Выберите один правильный ответ.**

**Физическое утомление-это (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности;
2. всесторонняя физическая подготовленность человека, оптимально соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности;
3. состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Это время, свободное от работы и каких-либо интенсивных занятий;
4. расслабление и снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Ответ – 1

**26. Выберите один правильный ответ.**

**Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1)?**

1. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
2. самостоятельные занятия;
3. физические упражнения в режиме дня;
4. массаж.

Ответ – 1

**27. Выберите один правильный ответ.**

**Труд врача характеризуется (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. уровнем общего развития;
2. мобилизацией памяти;
3. концентрацией внимания;
4. преодоление стрессовых ситуаций.

Ответ – 2

**28. Выберите один правильный ответ.**

**Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
2. расширить арсенал двигательной координации;
- 3.обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
4. увеличить объем физической нагрузки.

Ответ – 3

**29. Выберите один правильный ответ.**



**Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2)?**

1. прикладную гимнастику и упражнения на координацию движений;
2. аэробный бег и другие упражнения циклического характера;
3. виды упражнений, в процессе выполнения которых существенно возрастает температура тела;
4. ациклические упражнения.

Ответ – 2

**30. Выберите один правильный ответ.**

**Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2)?**

1. обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки.
2. наличие общей физической подготовки.
3. наличие специальной физической подготовки;
4. двигательные умения.

Ответ – 1

**31. Выберите три правильных ответа.**

**Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность воспитания к трудовой или иной деятельности (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. физическое совершенство;
2. физическая подготовка;
3. физическая культура;
4. специальная физическая подготовка;
5. общая физическая подготовка.

Ответ – 2, 4, 5

**32. Выберите три правильных ответа.**

**Низкая двигательная активность является фактором риска развития (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. ИБС.
2. ожирения;
3. рака легких;
4. инфекционных заболеваний;
5. гиперхолестеринемии;
6. гинекологических заболеваний;
7. сахарного диабета II типа.

Ответ – 2, 5, 7

**33. Выберите три правильных ответа.**

**Методы количественной оценки двигательной активности определяются (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия;
2. по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;
3. по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки;
4. по данным хронометража выполненной за сутки работы;
5. путем подсчета энергетического баланса.

Ответ – 2, 4, 5

**34. Выберите два правильных ответа.**

**Эффективное средство восстановления работоспособности –это (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. массаж, контрастный душ;
2. гигиена одежды и обуви;
3. уход за полостью рта и зубами;
4. здоровый образ жизни.

Ответ – 1, 4

**35. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите основные определения понятия «Здоровье» (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. «Здоровье» – это отсутствие болезней;
2. Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
3. «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
4. «Здоровье» – это единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

Ответ – 1, 2, 3

**36. Выберите три правильных ответа.**

**Составляющими здорового образа жизни являются (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. личная гигиена;
2. доброжелательные отношения в семье;
3. нравственное поведение;
4. отсутствие вредных привычек;
5. занятия физическими упражнениями.

Ответ – 1, 4, 5

**37. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите средства закаливания по С. Кнейппу (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. прикладывание льда;
2. хождение по мокрой траве;
3. контрастные погружения;
4. хождение по углям;
5. хождение по выпавшему снегу;
6. хождение по воде.

Ответ – 1, 3, 6

**38. Выберите три правильных ответа.**

**На каких свойствах воды основано водолечение по С. Кнейппу (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. увлажнять;
2. растворять;
3. охлаждать;
4. удалять;
5. укреплять.

Ответ – 2, 4, 5

**39. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите противопоказания системы С. Кнейппа (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. зимнее начало закаливания;
2. применение талой воды;
3. применение холодной воды утром;
4. применение холодной воды перед сном;
5. резкое снижение температуры воды;
6. озноб.

Ответ – 1, 4, 6

**40. Выберите три правильных ответа.**

**На каких свойствах воды основано водолечение по С. Кнейппу (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. увлажнять;
2. растворять;
3. охлаждать;
4. удалять;
5. укреплять.

Ответ – 2, 4, 5

**41. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите противопоказания системы С. Кнейппа (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. зимнее начало закаливания;
2. применение талой воды;
3. применение холодной воды утром;
4. применение холодной воды перед сном;
5. резкое снижение температуры воды;
6. озноб.

Ответ – 1, 4, 6

**42. Выберите четыре правильных ответа.**

**К основным средствам ППФП относятся (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. знания, умения и навыки в профессиональной сфере.
2. прикладные виды спорта.
3. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
4. вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.
5. упражнения психофизического сопряжения.
6. прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта.

Ответ – 2, 3, 4, 6

**43. Выберите три правильных ответа.**

**Какие формы физической культуры студенты используют во внеучебное время (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. практические занятия по физической культуре в вузе с применением элементов прикладных видов спорта.
2. секционные занятия по прикладным видам спорта.
3. физкультпаузы в перерывах учебных занятий.

4. занятия в туристических клубах.
5. самостоятельные занятия ППФП
6. ППФП в период производственных практик.

Ответ – 2, 4, 5

**44. Выберите три правильных ответа.**

**Укажите факторы, определяющие содержание ППФП (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. сфера деятельности;
2. финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
3. содержание и условия труда;
4. экологические условия проживания;
5. психофизиологические особенности труда.

Ответ – 3, 4, 5

**45. Выберите три правильных ответа.**

**Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
2. расширить арсенал двигательной координации;
3. обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
4. увеличить диапазон двигательных возможностей организма человека.

Ответ – 1, 3, 4

**46. Выберите три правильных ответа.**

**Условия и характер труда обусловлены (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

- 1.Продолжительностью рабочего дня;
- 2.Механизацией и автоматизацией труда;
- 3.Наличием профессиональных вредных условий труда;
- 4.Комфортностью производственной сферы.

Ответ – 1, 2, 3

**47. Соотнесите виды физических упражнений, направленные на развитие физических качеств (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.1):**

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1) кросс                       | 1) быстрота                   |
| 2) поднимание тяжестей         | 2) подвижность суставов       |
| 3) подвижные и спортивные игры | 3) сила                       |
| 4) махи                        | 4) скоростно-силовые качества |
| 5) упражнения по сигналу       | 5) выносливость               |
| 6) спринт                      | 6) координация                |

Ответ – 1-5, 2-3, 3-6, 4-2, 5-1, 6-4

**48. Соотнесите Олимпийских чемпионов СССР и России по видам спорта (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.3 ОПК-3.1):**

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 1) плавание              | 1) Александр Карелин |
| 2) спортивная гимнастика | 2) Камила Валиева    |
| 3) борьба греко-римская  | 3) Александр Попов   |
| 4) фигурное катание      | 4) Алексей Немов     |

Ответ – 1-3, 2-4, 3-1, 4-2

**49. Соотнесите зоны интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.2):**

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 1) нулевая зона              | 1) ЧСС 150-180 уд/мин   |
| 2) первая тренировочная зона | 2) ЧСС более 180 уд/мин |
| 3) вторая тренировочная зона | 3) ЧСС 130-150 уд/мин   |
| 4) третья тренировочная зона | 4) ЧСС до 130 уд/мин    |

Ответ – 1-4, 2-3, 3-1, 4-2

**50. Соотнесите формы мышечной напряженности в зависимости от силы их напряжения (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1) тоническая      | 1) мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений                          |
| 2) скоростная      | 2) мышца остаётся возбуждённой в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений |
| 3) координационная | 3) повышенная напряжённость в мышцах в условиях покоя                                       |

Ответ – 1-3, 2-1, 3-2

**51. В каких видах спорта используется перечисленный инвентарь (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 1) конь-махи | 1) хоккей на льду            |
| 2) клюшка    | 2) художественная гимнастика |
| 3) обруч     | 3) борьба дзюдо              |
| 4) кимоно    | 4) спортивная гимнастика     |

Ответ – 1-4, 2-1, 3-2, 4-3

**52. Соотнесите понятия (термины) перечисленных физических качеств с их значениями (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1) сила         | 1) качество, с помощью которого движения выполняются с наибольшей амплитудой  |
| 2) быстрота     | 2) качество, позволяющее овладевать сложными движениями и перестраивать свою деятельность в зависимости от внезапно возникающих условий |
| 3) выносливость | 3) качество, позволяющее быстро, без ошибок и лишних мышечных напряжений осваивать и выполнять сложные двигательные действия            |
| 4) гибкость     | 4) качество, позволяющее выполнять движения в минимально короткое время   |
| 5) ловкость     | 5) качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счёт напряжения мышц   |
| 6) координация  | 6) качество, позволяющее выполнять работу с умеренной нагрузкой длительное время  |

Ответ – 1-5, 2-4, 3-6, 4-1, 5-2, 6-3

**53. Соотнесите понятия (термины) физической культуры и спорта с их значениями (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.1):**

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1) физическое развитие   | 1) целенаправленный процесс развитие физических качеств                    |
| 2) физическая культура   | 2) уровень развития физических качеств                                     |
| 3) физическая подготовка | 3) изменение внешних форм и функций организма человека в течение его жизни |

- 4) физическая подготовленность      4) совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности

Ответ – 1-3, 2-4, 3-1, 4-2

**54. Соотнесите имена советских ученых в области теории и методики физического воспитания и выдвигаемые ими концепции (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1 ОПК-3.1):**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1) Л.П. Матвеев | 1) основоположник системы гармонической, всестороннее развитой деятельности человеческого организма |
| 2) П.Ф. Лесгафт | 2) основоположник системы рациональной гимнастики   |
| 3) Н.А. Семашко | 3) основатель советской школы по теории физического воспитания, физической культуры и спорта        |
| 4) Г.Г. Бенезе  | 4) один из организаторов системы здравоохранения в СССР   |

Ответ – 1-3, 2-1, 3-4, 4-2

**55. Расположите в хронологической последовательности президентов Олимпийского комитета России по годам их пребывания (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1 ОПК-3.1):**

1. Виталий Георгиевич Смирнов – 1992-2001.
2. Леонид Васильевич Тягачёв – 2001-2010.
3. Александр Дмитриевич Жуков – 2010-2018.
4. Станислав Алексеевич Поздняков – 2018-2024.

Ответ – 3, 1, 2, 4

**56. Какие баскетбольные клубы России становились чемпионами страны (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. ЦСКА;
2. Урал-Грейт;
3. Зенит;
4. УНИКС.

Ответ – 4, 1, 2, 3

**57. Укажите, кто, когда и в какой последовательности в нашей стране развивал вопросы физиологии спорта как самостоятельной научной и учебной дисциплины (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.3 ОПК-3.1):**

1. А.С. Солодов, Е.Б. Сологуб в 2000-х годах XXI в.
2. Н.В. Зимкин в 70-х годах XX вв.
3. Н.А. Бернштейн в 40-х годах XX вв.
4. Л.А. Орбели в 30-х годах XX вв.
5. И.П. Павлов; И.М. Сеченов в XVIII – начале XIX вв.

Ответ – 5, 4, 3, 2, 1

**58. Определите правильную последовательность этапов обучения двигательным действиям (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. формирование двигательного умения;
2. первоначальное разучивание движениям;
3. углубленное детализированное разучивание двигательного действия;
4. ознакомление с двигательным действием;
5. формирование двигательного навыка.

Ответ – 4, 2, 1, 3, 5

**59. Установите правильную последовательность элементов системы подготовки спортсмена (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. участие в соревнованиях;
2. внутритренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочного и соревновательного процессов;
3. отбор и спортивная ориентация;
4. учебно-тренировочные занятия.

Ответ – 3, 4, 1, 2

**60. Расположите виды бега в порядке возрастания его сложности (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. длительный равномерный бег.
2. спринт.
3. легкий равномерный бег.
4. кроссовый бег.

Ответ 3, 1, 4, 2

**Эталон ответов:**

<b>Вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>	профессионально-прикладная физическая подготовка	общеприкладные упражнения	периоды	активного отдыха	фактор	здорового образа жизни	Производительная гимнастика	кистевая динаметрия	самоконтролем	профессиональной деятельности
<b>Вопрос</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>	бег	условия	Оздоровительная тренировка	гиподинамия	3	3	1	4	3	3
<b>Вопрос</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Ответ</b>	1	3	1	1	1	1	2	3	2	1
<b>Вопрос</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>Ответ</b>	2, 4, 5	2, 5, 7	2, 4, 5	1, 4	1, 2, 3	1, 4, 5	1, 3, 6	2, 4, 5	1, 4, 6	2, 4, 5
<b>Вопрос</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
<b>Ответ</b>	1, 4, 6	2, 3, 4, 6	2, 4, 5	3, 4, 5	1, 3, 4	1, 2, 3	1-5, 2-3, 3-6, 4-2, 5-1, 6-4	1-3, 2-4, 3-1, 4-2	1-4, 2-3, 3-1, 4-2	1-3, 2-1, 3-2
<b>Вопрос</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>
<b>Ответ</b>	1-4, 2-1, 3-2, 4-3	1-5, 2-4, 3-6, 4-1, 5-2, 6-3	1-3, 2-4, 3-1, 4-2	1-3, 2-1, 3-4, 4-2	3, 1, 2, 4	4, 1, 2, 3	5, 4, 3, 2, 1	4, 2, 1, 3, 5	3, 4, 1, 2	3, 1, 4, 2

## **Ситуационные задачи, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции**

### **Задача 1**

**Прочитайте внимательно текст и впишите пропущенный термин (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. Педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (физическое воспитание). 2. Область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности (.....). Какой термин имеется ввиду?

Ответ: физическая культура

### **Задача 2**

**Прочитайте внимательно текст и впишите пропущенный термин (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей человека (физическая подготовка). 2. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов (.....).

Ответ: техническая подготовка

### **Задача 3**

**Укажите, кто, когда и в какой последовательности в нашей стране развивал вопросы физиологии спорта как самостоятельной научной и учебной дисциплины (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. А.С. Солодов, Е.Б. Сологуб в 2000-х годах XXI в.
2. Н.В. Зимкин в 70-х годах XX вв.
3. Н.А. Бернштейн в 40-х годах XX вв.
4. Л.А. Орбели в 30-х годах XX вв.
5. И.П. Павлов; И.М. Сеченов в XVIII – начале XIX вв.

Ответ – 5, 4, 3, 2, 1

### **Задача 4**

**Установите соответствие, характеризующее задачи физического воспитания и методы их реализации (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

(1. метод строго регламентированного упражнения или соревновательный метод):

1. обучение двигательным действиям.
2. развитие физических качеств.
3. совершенствование двигательных действий.

Ответ: 1-1, 2. 2-3

### **Задача 5**

**Установите соответствие, характеризующее физические качества и методы их развития (1-метод максимальных усилий или 2-метод повторных усилий) (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. силовые качества;
2. выносливость;
3. скоростные качества;
4. гибкость.



Ответ: 1-1, 3. 2-2, 4

### **Задача 6**

**Укажите, кто, когда и в какой последовательности развивал вопросы теории и методики физического воспитания и спорта как самостоятельной научной и учебной дисциплины (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. В.Н. Платонов в начале XXI в.
2. П.Ф. Лесгафт в начале XX в.
3. Г.А. Дюперон в 1926 г. XX в.
4. Л.П. Матвеев в 60-х годах XX в.

Ответ – 4,3,2,1

**3. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) включает в себя решение тестовых и ситуационных задач.**

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

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

#### 4.1. Перечень компетенций, планируемых результатов обучения и критериев оценивания освоения компетенций

Формируемая компетенция	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
			«не зачтено»	«зачтено»
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	и <b>УК-7.1</b> Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса
		и <b>УК-7.2</b> Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не может использовать теоретические знания по дисциплине для решения практических профессиональных задач в рамках РП	показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт в рамках изучаемой дисциплины.

		<b>иУК-7.3 Владеть</b> здоровьесберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины
<b>ОПК-3</b>	<b>Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним</b>	<b>Знать</b> основные направления развития допинга в спорте и методы выявления его применения, нормативное законодательство в сфере противодействию допинга	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса
		<b>Уметь</b> выявлять признаки применения допинга и проводить профилактическую работу в спортивной среде	Обучающийся не может использовать теоретические знания по дисциплине для решения практических профессиональных задач в рамках РП	показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт в рамках изучаемой дисциплины.
		<b>Владеть</b> навыками противодействия применения допинга и навыками борьбы с ним	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины
<b>и ОПК-3.1</b>	<b>Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним</b>	<b>Знать</b> Основные способы и средства влияния на состояние здоровья и активизацию физиологических процессов в организме,	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого

		методы выявления применения запрещенных средств в спортивной медицине	определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	вопроса
		<b>Уметь</b> применять способы профилактики применения допинга спортсменами и тренерами	Обучающийся не может использовать теоретические знания по дисциплине для решения практических профессиональных задач в рамках РП	показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт в рамках изучаемой дисциплины.
		<b>Владеть</b> способами противодействия допингу в спорте	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины

## 4.2. Шкала и процедура оценивания

### 4.2.1. процедуры оценивания компетенций (результатов)

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	традиционный;
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль успеваемости, Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, индивидуальный;
5.	Метод контроля	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), рефераты, презентации (по выбору преподавателя и/или обучающегося),

### 4.2.2. Шкала и процедура оценивания (результатов освоения)

#### Для стандартизированного тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 90 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 70 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок менее 50 % заданий.

#### Примечание:

Оценивание результатов освоения дисциплины в рамках тестовых заданий с множеством выборов правильных ответов или тестовых заданий на установление соответствие осуществляется по следующей методике:

#### Для тестов с множественностью правильных ответов.

Каждому ответу определяются правильные и неправильные варианты ответов.

Каждому правильному варианту ответа назначается определенный вес.

Устанавливается общий балл за вопрос, равный 1 (или 100 %).

В результате ответа на вопрос суммируются веса выбранных студентом ответов.

Полученная сумма сравнивается с максимально возможным баллом. Итоговый балл рассчитывается как процент от максимального.

#### Пример:

Текст вопроса: «Какие из следующих симптомов характерны для острого аппендицита? (Выберите все подходящие варианты)»

Варианты ответов и их веса:

А) Боль в правой нижней части живота (+25%)

В) Тошнота и/или рвота (+25%)

С) Повышение температуры тела (+25%)

Д) Потеря аппетита (+25%)

Е) Головная боль

Ф) Боль в левой нижней части живота

Например, выбор двух правильных симптомов дает 0.5 балла, трех - 0.75 балла, и так далее.

#### Для тестов на установление соответствие:

Каждому правильному ответу назначается определенный вес.

Устанавливается общий балл за вопрос, равный 1 (или 100 %).

В результате ответа на вопрос суммируются веса выбранных студентом ответов.

Полученная сумма сравнивается с максимально возможным баллом. Итоговый балл рассчитывается как процент от максимального.

#### Пример:

Вопрос: "Сопоставьте медицинские термины с их определениями."

Общий балл за вопрос: 1 балл

Элементы для сопоставления:

Анемия  
Гипертония  
Диабет  
Остеопороз

Варианты ответов:

- A) Повышенное кровяное давление
- B) Снижение плотности костной ткани
- C) Недостаток эритроцитов или гемоглобина в крови
- D) Нарушение обмена глюкозы

Правильные сопоставления:

- 1 - C
- 2 - A
- 3 - D
- 4 - B

Оценивание:

Каждое правильное сопоставление стоит 0.25 балла (1 балл / 4 элемента).

При полном правильном соответствии оценка равна 1 баллу (0,25 x 4).

При частичном оценке равна произведению веса ответа на количество правильных ответов. Например, при правильном сопоставлении 3 ответов оценка равна 0,75 (0,25x3) и т.д.

**Для оценки рефератов:**

Оценка «отлично» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен широкий библиографический список. Содержание реферата отражает собственный аргументированный взгляд студента на проблему. Тема раскрыта всесторонне, отмечается способность студента к интегрированию и обобщению данных первоисточников, присутствует логика изложения материала. Имеется иллюстративное сопровождение текста.

Оценка «хорошо» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен достаточный библиографический список. Содержание реферата отражает аргументированный взгляд студента на проблему, однако отсутствует собственное видение проблемы. Тема раскрыта всесторонне, присутствует логика изложения материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если реферат не полностью соответствует требованиям оформления, не представлен достаточный библиографический список. Аргументация взгляда на проблему не достаточно убедительна и не охватывает полностью современное состояние проблемы. Вместе с тем присутствует логика изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата не раскрыта, отсутствует убедительная аргументация по теме работы, использовано не достаточно для раскрытия темы реферата количество литературных источников.

**Для оценки презентаций:**

Оценка «отлично» выставляется, если содержание является строго научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) усиливают эффект восприятия текстовой части информации. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами, причем в наиболее адекватной форме. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.

Оценка «хорошо» выставляется, если содержание в целом является научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) соответствуют тексту. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки практически отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание включает в себя элементы научности. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) в определенных случаях соответствуют тексту. Есть орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки. Наборы числовых данных чаще всего проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте чаще всего выделены.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержание не является научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) не соответствуют тексту. Много орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок. Наборы числовых данных не проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация не представляется актуальной и современной. Ключевые слова в тексте не выделены.

### **4.3. Шкала и процедура оценивания промежуточной аттестации**

#### **Критерии оценивания зачета (в соответствии с п.4.1.)**

«Зачтено» выставляется при условии, если у студента сформированы заявленные компетенции, он показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» выставляется при несформированности компетенций, при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.