



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора  
Н.М. Сидоркина  
«24» апреля 2023 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине «Физическая культура и спорт (основная группа)»  
для обучающихся по направлению подготовки (специальности)  
43.03.01 Сервис,  
профиль Сервис транспортных средств  
2021 год набора**

## Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине  
«Физическая культура и спорт (основная группа)»  
составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного  
стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности)  
43.03.01 Сервис  
(уровень бакалавра, приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 514)

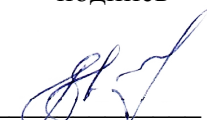
Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные  
дисциплины» протокол № 9 от «24» апреля 2023 г

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст.преподаватель

  
\_\_\_\_\_ С.В. Четвериков  
подпись

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_ В.И. Кузнецов  
подпись

**Согласовано:**

Зам.директора ООО "Мастер-Сервис"

  
\_\_\_\_\_ Гончаров Р.А.  
подпись

Директор ООО "Партнер-Авто"

  
\_\_\_\_\_ Занченко Р.И.  
подпись

**Лист визирования оценочных материалов (оценочных средств)  
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физическая культура и спорт (основная группа)» проанализированы и признаны актуальными для использования на 2020-2021 учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «03» 07 2019 г. №

Заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

\_\_\_\_\_  
И.О.Ф.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физическая культура и спорт (основная группа)» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

\_\_\_\_\_  
И.О.Ф.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физическая культура и спорт (основная группа)» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

\_\_\_\_\_  
И.О.Ф.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физическая культура и спорт (основная группа)» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

\_\_\_\_\_  
И.О.Ф.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                                                                                                                                | С  |
| 1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)                                                                                                                                             | 3  |
| 1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП                                                                       | 3  |
| 1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования                                                                                                | 9  |
| 1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания     | 11 |
| 2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | 13 |

## **1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)**

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### **1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП**

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Конечными результатами освоения дисциплины являются индикаторы достижения универсальной компетенции. Формирование индикаторов достижения универсальной компетенции происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

| Код и наименование универсальной компетенции                                                                                                      | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                                                                                        | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)            | Вид учебных занятий, работы <sup>1</sup> , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции <sup>2</sup> | Контролируемые разделы и темы дисциплины <sup>3</sup> | Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции | Показатели оценивания компетенций <sup>4</sup>                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7: - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1: Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма | Лек.                                                                                                                                | Все разделы                                           | ТМЗ, ДЗ                                                                                               | посещаемость занятий;<br>подготовка к практическим занятиям;<br>ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия;<br>качество подготовки презентаций по разделам дисциплины;<br>умение делать выводы. |
|                                                                                                                                                   | УК-7.2: Умеет применять на                                                                                                                                                                | Анализировать индивидуальные программы                                                          | Лек.                                                                                                                                |                                                       | ТМЗ, ДЗ                                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |

<sup>1</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

<sup>2</sup> Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

<sup>3</sup> Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

<sup>4</sup> Необходимо выбрать критерий оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме лабораторных работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, экзамены, умение делать выводы и др.

|  |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |      |             |         |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|---------|--|
|  | <p>практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p> | <p>реабилитации и получать исходные данные физической подготовленности занимающихся</p>      |      | Все разделы |         |  |
|  | <p>УК-7.3: Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности</p>                                  | <p>Анализом и обобщением результатов работы, вносить предложения по её совершенствованию</p> | Лек. | Все разделы | ТМЗ, ДЗ |  |

## **1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.



Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

|                                                |                                                   |                                                  |                                                |                                                  |                                                  |                                                |                                                                                                                 |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Текущий контроль<br>(50 баллов <sup>5</sup> )  |                                                   |                                                  |                                                |                                                  |                                                  | Промежуточ<br>ная<br>аттестация<br>(50 баллов) | Итоговое<br>количество<br>баллов по<br>результатам<br>текущего<br>контроля и<br>промежуточ<br>ной<br>аттестации |
| Блок 1                                         |                                                   |                                                  | Блок 2                                         |                                                  |                                                  |                                                |                                                                                                                 |
| Лекцион<br>ные<br>занятия<br>(X <sub>1</sub> ) | Практи<br>ческие<br>заняти<br>я (Y <sub>1</sub> ) | Лаборат<br>орные<br>занятия<br>(Z <sub>1</sub> ) | Лекцион<br>ные<br>занятия<br>(X <sub>2</sub> ) | Практич<br>еские<br>занятия<br>(Y <sub>2</sub> ) | Лаборат<br>орные<br>занятия<br>(Z <sub>2</sub> ) | от 0 до 50<br>баллов                           | Менее 41<br>балла –<br>не зачтено;<br>Более 41<br>балла –<br>зачтено                                            |
| 20                                             | -                                                 | -                                                | 30                                             | -                                                | -                                                |                                                |                                                                                                                 |
| Сумма баллов за 1 блок = 20                    |                                                   |                                                  | Сумма баллов за 2 блок = 30                    |                                                  |                                                  |                                                |                                                                                                                 |

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

| Вид учебных работ по<br>дисциплине                                                 | Количество баллов |        |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|
|                                                                                    | 1 блок            | 2 блок |
| <i>Текущий контроль (50 баллов)</i>                                                |                   |        |
| Выполнение практических работ в виде проведения исследования, оформления отчета    | 15                | 25     |
| Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам            | 5                 | 5      |
| <i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>                                        |                   |        |
| Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в виде устного опроса |                   |        |
| <b>Сумма баллов по дисциплине 100 баллов</b>                                       |                   |        |

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

*Оценка «зачтено» выставляется на зачете обучающимся, если:*

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;

<sup>5</sup> Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры. По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы;

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

Оценка «не зачтено» ставится на зачете обучающийся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения задания практической работы, не ориентируется в практической ситуации;
- имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;
- в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
- имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неуважительным причинам;
- во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к экзамену (зачету) баллы;
- вовремя не подготовил отчет по практическим работам, предусмотренным РПД.

Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

### **1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Практическая работа в форме отчета, защита отчета по контрольным вопросам к практической работе в форме собеседования.

Практическая работа – это один из основных видов работы обучающихся и важный этап их профессиональной подготовки. Основными целями практической работы являются: расширение и углубление знаний обучающихся, выработка умений и навыков самостоятельно выполнять эксперименты, выработка приемов и навыков в анализе теоретического и практического материала, использования известных закономерностей и статистической обработке экспериментального материала, его аналитического и графического представления, а также обучение логично, правильно, ясно, последовательно и кратко излагать свои мысли в письменном виде. Обучающийся, со своей стороны, при выполнении практической работы должен показать умение работать с литературой, давать сравнительный анализ известных экспериментальных данных по теме практической работы, обрабатывать массив экспериментальных данных и, главное, – правильно интерпретировать полученные результаты.

Студентам в процессе оформления отчета практической работы необходимо выполнить ряд требований:

1. Отчеты по практическим работам оформляются в стандартной тетради (12-18 листов).
2. Текст должен быть написан грамотно от руки. Все поля по 2 см.
3. На первом листе отчета должны быть указаны: номер работы, название, цель. Далее приводится краткий теоретический материал по теме (термины, понятия, физические законы), этапы выполнения работы, расчетные формулы.
3. Таблицы с исходной информацией должны иметь концевые (в конце отчета в виде отдельного списка) ссылки на источники информации, откуда эта информация получена. Все таблицы должны быть пронумерованы и иметь названия;

4. Все части работы необходимо озаглавить, страницы – пронумеровать (нумерация отдельная по каждой практической работе);

5. Полученные данные представляются в виде таблиц и/или графического материала, обрабатываются с помощью статистических методов. После обработки результаты представляются в виде графиков зависимости  $Y(X)$  с указанием погрешности, проводится их анализ и описание. Работа обязательно должна иметь выводы, сформулированные по результатам.

6. Работа должна заканчиваться списком использованных источников в соответствии с порядком упоминания в тексте с указанием: для книг автора, названия литературного источника, города, издательства, года издания, количества страниц; для журнальных статей: авторы, название, журнал, год издания, том, номер, страницы.

7. Практической работой предусмотрены краткие ответы на контрольные вопросы в письменном виде после отчета о выполнении работы, которые могут быть по решению преподавателя использованы в ходе собеседования.

## **2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний**

1.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).

2.Простейшие методики самооценки работоспособности, уставаемости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3.Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

4. Основы методики самомассажа.

5.Методики корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

7. Методы оценки коррекции осанки и телосложения.

8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития(стандарты, индексы, формулы и др.)

9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

10. Методика самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тексты, контрольные мероприятия).

11. Методика индивидуального подхода и применения средств для правильного развития отдельных качеств.

12. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

13. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
17. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения
18. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
19. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)

**Теоретико-методические задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

1. Термин «Олимпиада» означает:
  - а) четырехлетний период между Олимпийскими играми
  - б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
  - в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
2. В каком году Летняя Олимпиада проводилась в нашей стране:
  - а) 1944 г.
  - б) 1976 г.
  - в) 1980 г.
  - г) еще не проводились
3. Что означает термин «техника двигательного действия»:
  - а) спортивный результат
  - б) рациональный способ выполнения двигательного действия
  - в) подготовительное упражнение
4. Физическая культура - это:
  - а) стремление к высшим спортивным достижениям
  - б) разновидность развлекательной деятельности человека
  - в) совокупность материальных и духовных ценностей, направленных на физическое совершенствование человека.
5. Физическая подготовленность характеризуется:
  - а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
  - б) уровнем развития физических качеств
  - в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
  - г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности
6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:
  - а) 90-100 уд./мин.
  - б) 70-90 уд./мин.
  - в) 60-70 уд./мин.
7. Основными показателями физического развития человека являются:
  - а) антропометрические характеристики человека
  - б) результаты прыжка в длину с места
  - в) результаты в челночном беге
  - г) уровень развития общей выносливости
8. Физическое упражнение – это:
  - а) двигательное действие не входящее в состав средств физического воспитания
  - б) один из методов физического воспитания
  - в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:
- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
  - б) степенью трудностей
  - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения
10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:
- а) 180-200 уд/мин
  - б) 170-180 уд/мин
  - в) 140-160 уд/мин
11. Что понимается под закаливанием:
- а) приспособление организма к физическим нагрузкам
  - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
  - в) сочетание физических упражнений и рационального питания
12. Что называется осанкой:
- а) поза человека, обеспечивающее хорошее самочувствие
  - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - в) привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении
13. Под физическим развитием понимается:
- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека
  - б) процесс совершенствования физических качеств
  - в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом
14. Главной причиной нарушения осанки является:
- а) привычка определенным позам
  - б) слабость мышц
  - в) ношение сумки, портфеля в одной руке
15. Под быстротой как физическим качеством понимается:
- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
  - б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
  - в) способность человека быстро набирать скорость
16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:
- а) 100 м
  - б) 200 м
  - в) 500 м
17. Что такое двигательный навык:
- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
  - б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
  - в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях
18. Чем характеризуется утомление:
- а) отказом от работы
  - б) временным снижением работоспособности организма
  - в) повышенной ЧСС
19. Под силой как физическим качеством понимается:
- а) способность противостоять утомлению
  - б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
  - в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

20. Подводящие упражнения – это:

- а) упражнения, направленные на воспитание физических качеств
- б) упражнения, содержащие элементы основного упражнения
- в) упражнения, направленные на формирования морально-волевых качеств

21. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) быстроты двигательной реакции
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

23. Физическая культура направлена на совершенствование:

- а) морально-волевых качеств людей
- б) техники двигательных действий
- в) всестороннего воспитания личности человека

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять моральную устойчивость

25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

- а) 110-130 уд/мин.
- б) 140 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин
- г) свыше 160 уд/мин

26. Какое физическое качество, преимущественно развивается при длительном беге:

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

- а) 1976 г.
- б) 1998 г.
- в) 1980 г.

29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

- а) дельфин
- б) кроль на спине
- в) брасс
- г) кроль на груди

30. На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) 200 м
- б) двойной стадии
- в) одной стадии

31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- а) стрельба

- б) фехтование  
 в) гимнастика  
 г) верховая езда
32. Укажите количество игроков волейбольной команды в игре:  
 а) 5  
 б) 6  
 в) 7
33. Термин «Спорт» обозначает:  
 а) занятия физическими упражнениями в свободное время  
 б) оздоровительную рекреацию  
 в) соревновательную деятельность и систему подготовки к ней
34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:  
 а) подвижных и спортивных игр  
 б) прыжков высоту  
 в) бега с максимальной скоростью
35. Укажите количество игроков баскетбольной команды в игре:  
 а) 5  
 б) 6  
 в) 7
36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:  
 а) выполнение с мячом в руках одного шага  
 б) выполнение с мячом в руках двух шагов  
 в) выполнение с мячом в руках трех шагов
37. Укажите количество игроков футбольной команды в игре:  
 а) 7  
 б) 9  
 в) 11
38. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:  
 а) 1908 г.- Лондон  
 б) 1912 г. - Стокгольм  
 в) 1920 г. - Антверпен
39. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме:  
 а) Азия  
 б) Австралия  
 в) Африка  
 г) Америка  
 д) Европа
40. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета:  
 а) желтый  
 б) синий  
 в) черный  
 г) красный  
 д) зеленый

#### Шкала оценивания

| Критерии и шкала оценок             |                                     |                                                    |                                                 |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| ставится, если студент обнаруживает | ставится, если студент обнаруживает | ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий | ставится, если студент: полно и аргументировано |

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал | знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки. | тем же требованиям, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет. | отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности |
| до 60%                                                                                                                                                             | 61-75 %                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 71-85 %                                                                 | 86-100 %                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| неуд                                                                                                                                                               | удовлетворительно                                                                                                                                                                                                                                                                                              | хорошо                                                                  | отлично                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины приведен в таблице 4.



Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине  
«Физическая культура и спорт (основная группа)»

| Компетенция                                                                                                                                       | Знать                                                                                                                                                                             | Оценочные средства             |                                | Уметь                                                                                                                                                                                                                      | Оценочные средства             |                                | Владеть                                                                                                                                                        | Оценочные средства             |                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   | текущий контроль               | промежуточный контроль         |                                                                                                                                                                                                                            | текущий контроль               | промежуточный контроль         |                                                                                                                                                                | текущий контроль               | промежуточный контроль         |
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Знать роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Теоретико-методические задания | Теоретико-методические задания | Уметь применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | Теоретико-методические задания | Теоретико-методические задания | Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности | Теоретико-методические задания | Теоретико-методические задания |

Примечание

\* берется из РПД

\*\* сдача лабораторных работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.