МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Казанский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)

Институт механизации и технического сервиса
Кафедра физического воспитания

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00861D77F7F654DB91BE53EB1C33DC7D39
Владелец: Дмитриев Андрей Владимирович
Действителен: с 16.07.2026 до 09.10.2027

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ А.В. Дмитриев
«____» _____ 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ПРАКТИКЕ)

Б1.О.16 « Физическая культура и спорт»
(Оценочные средства и методические материалы)

приложение к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки
35.03.07 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции»

Направленность (профиль) подготовки
Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Форма обучения
очная/заочная

Казань – 2026

Составитель: д.б.н., профессор Вахитов И.Х.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Старший преподаватель Гайнутдинов А.А.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «14» апреля 2026 года (протокол № 10)

Заведующий кафедрой:
к.с.-х.н., доцент Мануров И.М.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса № 8 от «18» апреля 2026 года

Председатель методической комиссии:
доцент, к.т.н. Зиннатуллина А.Н.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Согласовано:
Директор Загидуллина Л.Р.
Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 9 от «30» апреля 2026 года

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОПОП по направлению подготовки 35.03.07 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции», направленность (профиль) «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции», обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

Таблица 1.1 – Требования к результатам освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	***Знать****:* основные средства и методы физического воспитания. ***Уметь:*** подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. ***Владеть****:* методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	***Знать:*** роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности ***Уметь:*** выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; ***Владеть***: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием

		своего организма; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 2.1 – Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (интегрированная оценка уровня сформированности компетенций)

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценка уровня сформированности			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	***Знать**:* основные средства и методы физического воспитания.	Отсутствуют представления о средствах и методах физического воспитания.	Неполные представления о средствах и методах физического воспитания.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о средствах и методах физического воспитания.	Сформированные систематические представления о средствах и методах физического воспитания.
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Не умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	В целом успешный, но не систематический подбор и применение методов и средств физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в подборе и применении методов и средств физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.
	***Владеть**:* методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы во владении методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора	***Знать:*** роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; влияние оздоровительных	Отсутствуют представления о роли физической культуры и принципах здорового	Неполные представления о роли физической культуры и принципах здорового образа жизни; влиянии	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о роли физической культуры	Сформированные представления о роли физической культуры и принципах здорового образа

здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	образа жизни; влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	и принципах здорового образа жизни; влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	жизни; влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	Не умеет выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	В целом успешно, но не систематическое выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнений атлетической гимнастики; выполнение простейшх приемов самомассажа и релаксации; выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнений атлетической гимнастики; выполнение простейшх приемов самомассажа и релаксации; выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	Сформированное умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

	Владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	Не владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	В целом успешно, но не систематически владение методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	Успешное и систематическое владение методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

Описание шкалы оценивания

1. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

2. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

3. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине (практике), освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

4. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

3. 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

3.1 Типовые контрольные задания

Таблица 3.1 – Типовые контрольные задания

Тесты определения физической подготовленности.

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоросиловую подготовленность: Бег – 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2. Тест на силовую подготовленность:										
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лѐжа, ноги закреплены,										

руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол-во раз): вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	 15 12	 12 10	 9 7	 7 4	 5 2
3. Тест на общую выносливость:										
Бег 2000 м (мин., с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	 10.15 10.35	 10.50 11.20	 11.20 11.55	 11.50 12.40	 12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин., с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						 12.00 12.30	 13.10 13.10	 13.50 13.50	 14.40 14.40	 15.30 15.30

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
3.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	18	12	10	17	11	9
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	12	10	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см

	й скамье (от уровня скамьи – см)						

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	270	-	-	-
6.2	или прыжок в длину с места (см)	195	180	170	190	175	165
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	43	35	32	37	29	24
8	Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	21	17	14	18	15	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 15 км					

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
2	Бег на 3 километра (мин:сек)	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	13	9	7
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	39	25	22
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	43	25	21	40	23	19
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	370	-	-	-
6.2	или прыжок в длину с места (см)	240	225	210	235	220	205
7	Метание	37	35	33	37	35	33

	спортивного снаряда весом 700г (метров)						
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	45	35	30
9.1	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
9.2	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 15 км					

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в ВУЗ и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Задания закрытого типа:

1.Компонентами здорового образа жизни являются:
а) Прием энергетических коктейлей
б) Походы в ночной клуб
в) Правильное питание и режим дня+
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

2.Как двигательная активность влияет на организм?
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
в) Понижает выносливость и работоспособность
г) Уменьшает количество лет
3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
а) 4 часа
б) 2 часа+
в) 1 час
г) 10 минут
4.Что является древнейшей формой организации физической культуры7
а) бега
б) единоборство
в) соревнования на колесницах
г) игры+
5.Что является одним из основных физических качеств?
а) внимание
б) работоспособность
в) сила+
г) здоровье
6.Основное средство физического воспитания?
а) учебные занятия
б) физические упражнения+
в) средства обучения
г) средства закаливания
7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
а) сила
б) выносливость+
в) быстрота
г) ловкость
8.Что рекомендуют во время занятий?
а) Долго отдыхать после каждого упражнения
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками
в) Больше активно двигаться+
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+
9. С чего начинается игра в баскетболе?
а) со времени, указанного в расписании игр
б) с начала разминки
в) с приветствия команд
г) спорным броском в центральном круге.+
10.Какова польза от занятий циклическими видами?
а) Повышают силовые способности
б) Увеличивают количество жировой ткани
в) Улучшают потребление организмом кислорода+
г) Увеличивают эффективность работы сердца+
11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.
а) 5+
б) 6

в) 7
г) 4
12.Что из ниже перечисленного является вредными привычками?
а) Курение+
б) Прием алкоголя и наркотиков+
в) Прогулки за городом
г) Занятия танцами
13. С какого расстояния футболисты пробивают«пенальти»?
а) 9 м
б) 10 м
в) 11 м+
г) 12 м
14.Что такое двигательное умение?
а) уровень владения знаниями о движениях
б) уровень владения двигательным действием+
в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движений
15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?
а) не менее 30 минут+
б) более 5 часов
в) не более 10 минут
г) не более 30 минут
16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?
а) УЕФА
б) ФИФА+
в) ФИБА
г) ФИЛА
17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?
а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
б) Каши и молочные продукты+
в) Копченую колбасу
г) Сладости
18. Что в легкой атлетике делают с ядром?
а) метают
б) бросают
в) толкают+
г) запускают
19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
б) Поднимание ног и таза лежа на спине+
в) Прыжки
г) Подтягивание в висе на перекладине
20.Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?
а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
б) в 1976 году в Сочи
в) в 1980 году в Москве+
г) пока еще не проводились
21.Что такое кросс?
а) бег с ускорением
б) бег по искусственной дорожке стадиона

в) бег по пересеченной местности+
г) разбег перед прыжком
22. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса
а) Поднимание ног и таза лежа на спине
б) Повороты и наклоны туловища
в) Отжимания+
г) Подтягивание в висе на перекладине+
23.В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?
а) 1908 году
б) 1911 году+
в) 1912 году
г) 1916 году

Задания открытого типа:

1.Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в документе, обозначаемом как **«спортивная классификация».**
2.Свободное движение тела относительно оси вращения называется **мах.**
3.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне при «переходе» перемещается **в зону 6.**
4.Положение занимающихся на согнутых ногах называется **присед.**
5.Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как **замена.**
6.Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как **вис**.
7.Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в **3 партиях.**

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
Задания закрытого типа:
1.Античные Олимпийские игры назывались праздниками мира потому, что:
а) Игры Олимпиады отличались миролюбивым характером
б) в период проведения Олимпийских игр прекращались все войны+
в) в Играх принимали участие атлеты всего мира
г) Олимпийские игры имели мировую известность
2.Физическая культура в рабовладельческом обществе имела:
а) прикладную направленность
б) образовательную направленность
в)воспитательную направленность
г) военную и оздоровительную направленность +
3. Первым президентом Международного олимпийского комитета был избран:
а) Пьер де Кубертен
б) ДеметриусВикелас +
в) Майкл Килланин
г) Алексей Бутовский
4.Международный олимпийский день ежегодно отмечается:
а) 23 февраля
б) 12 апреля
в) 23 июня +
г) 10 сентября
5. Физическая культура – это:

а) учреждения и блага, созданные для интенсивного использования физических упражнений в рамках соревновательной деятельности
б) специфическая философия жизни, включающая в себя духовное содержание спорта
в) совокупность социально приобретенных навыков для поддержания хорошей физической формы
г) совокупность общественных идей (цель, формы, мероприятия), существенных для физического совершенствования человека +
6. Физическая культура и спорт в России приобретают черты социального института:
а) в конце 20-х годов XX столетия +
б) в 30-е годы XX столетия
в) в 40-е годы XX столетия
г) в 50-е годы XX столетия
7.Реализация цели физического воспитания в современной школе осуществляется в процессе решения:
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
б) закаливающих, психологических и философских задач
в) оздоровительных задач
г) образовательных, оздоровительных и воспитательных задач +
8. Основными средствами физического воспитания являются:
а) учебные занятия
б) физические упражнения +
в) средства обучения
г) средства закаливания
9. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе:
а) неполного восстановления работоспособности +
б) полного восстановления работоспособности
в) сверхвосстановления
г) повышенной работоспособности
10.К циклическим локомоциям относятся:
а) метания
б) прыжки
в) кувырки
г) ходьба и бег +
11. Для получения тренировочного эффекта старшим школьникам необходимо:
а) посетить три урока физической культуры по 45 минут
б) провести 3-4 занятия продолжительностью от 40 до 90 минут +
в) ежедневно выполнять комплексы упражнений
г) посетить не менее двух занятий по 60 минут
12. Понятие «здоровыйобраз жизни» характеризуется как:
а) способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни
б) культурный феномен, выраженный в заботе о здоровье человека как высшей ценности +
в) способ жизнедеятельности человека, связанный с отказом от вредных привычек
г) жизненная позиция, при которой активность индивида выражается в систематических занятиях физическими упражнениями
13. Понятия «физическая культура» и «спорт» соотносятся как:
а) синонимы, используемые для обозначения одного вида деятельности
б) физическая культура – это направление спортивной деятельности
в) физическая культура – это часть общей культуры личности, а спорт – явлениесоциальное

г) спорт является доминирующей формой проявления физической культуры +
14. Тесты, проводимые на уроках физической культуры в школе, характеризуют:
а) уровень физического развития школьников +
б) уровень физической работоспособности учащихся
в) уровень физического воспитания в школе
г) уровень функциональной подготовленности учащихся
15. Уровень физической подготовленности старшего школьника можно контролировать путем определения величины максимального потребления кислорода (МПК) по методу:
а)Ромберга
б) К. Купера +
в) Штанге
г) Генча
16. Физическое качество, которое совершенствуется при длительном беге в медленном темпе:
а) сила
б) быстрота
в) общая выносливость +
г) специальная выносливость
17. Кинематическими характеристиками движений являются:
а) скорость +
б) темп +
в) амплитуда +
г) сила тяги
(Отметьте все варианты)
18. В гимнастике положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, называется:
а) захват
б) упор
в) группировка
г) вис +
19.Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века:
а) в Канаде
б) в Японии
в) в США +
г) в Германии
20.В волейболе игрок, находящийся в 1-й зоне, при переходе перемещается в зону:
а) 2
б) 3
в) 5
г) 6 +
21. Мяч в баскетболе становится «живым», когда:
а) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
в) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
г) мячом владеет игрок, находящийся на месте вбрасывания вне пределов площадки +
22. Высота футбольных ворот составляет:
а) 240 см
б) 244 см +
в) 248 см
г) 250 см

Задания открытого типа:

23.Система упражнений с отягощением, направленная на развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения называется – **атлетическая гимнастика**

24. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются – **физические упражнения**

25. В гимнастике прыжок со снаряда называется – **соскок**

26. Соревнования между командами классов без выявления личных результатов учащихся называются – **командные соревнования**

27. Занятие физическими упражнениями, направленными на коррекцию фигуры, называется – **шейпинг**

28. Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:

Виды испытаний комплекса ГТО	Двигательные способности человека
1. Бег на 60 или 100 метров	а) скоростно-силовые способности
2. Прыжок в длину с места	б) координационные способности
3. Метание мяча в цель	в) скоростные способности
4. Подтягивание на перекладине	г) выносливость
5. Наклон из положения стоя	д) гибкость
6. Бег на 2 км	е) силовые способности

Ответ: 1 – в, 2 – а, 3 – б, 4 – е, 5 – д, 6 – г.

29. Установите соответствие между именами татарстанских спортсменов, добившихся выдающихся результатов на Олимпийских играх, и видами спорта, в которых они добились:

Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта
1. Галкина-Самитова Гульнара	а) лыжные гонки
2. Колесников Николай	б) легкая атлетика
3. Колесникова Анастасия	в) синхронное плавание
4. Курынов Александр	г) фехтование
5. Никонова Валентина	д) тяжелая атлетика
6. Симашев Федор	е) тяжелая атлетика
7. Хасянова Эльвира	ж) спортивная гимнастика

Ответ: 1 – б, 2 – д, 3 – ж, 4 – е, 5 – г, 6 – а, 7 – в.

30. Перечислите города Российской Федерации, где состоялись игры чемпионата мира по футболу в 2018 году.

Ответ: Москва, Санкт-Петербург, Волгоград, Екатеринбург, Казань, Калининград, Нижний Новгород, Ростов на Дону, Самара, Саранск, Сочи.

3.2.1 Материалы для подготовки к промежуточной аттестации

3.2.1.1 Вопросы (тестовые задания) к зачету:

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

1. Дайте определение физической культуры и спорта. В чем их отличие?
2. Назовите основные компоненты физической культуры.
3. Каковы цели и задачи физического воспитания?
4. Что включает в себя понятие "здоровый образ жизни"?
5. Какова роль физической культуры в профилактике заболеваний?
6. Какие физиологические системы организма наиболее активно работают при физических нагрузках?
7. Что такое аэробные и анаэробные нагрузки? Приведите примеры.
8. Как изменяется частота сердечных сокращений (ЧСС) при физической нагрузке?
9. Что такое МПК (максимальное потребление кислорода) и как его можно измерить?
10. Какие виды мышечных сокращений вы знаете?
11. Какие принципы спортивной тренировки являются основными?
12. Что такое "суперкомпенсация" в спортивной физиологии?
13. Какие методы развития силы вы знаете?
14. Как развивать выносливость? Назовите основные методы.
15. В чем разница между общей и специальной физической подготовкой?
16. На какие группы делятся виды спорта по характеру двигательной активности?
17. Чем отличаются циклические и ациклические виды спорта?
18. Какие виды спорта относятся к игровым? Назовите их особенности.
19. Что такое экстремальные виды спорта? Приведите примеры.
20. Каковы основные правила безопасности при занятиях спортом?

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

1. Какие виды спортивных травм наиболее распространены?
2. Как оказать первую помощь при растяжении связок?
3. Что такое "спортивный массаж" и каковы его виды?
4. Какие методы восстановления после физических нагрузок вы знаете?
5. Как питание влияет на спортивные результаты?
6. Когда и где зародились Олимпийские игры?
7. Каковы основные принципы олимпийского движения?
8. Какие международные спортивные организации вы знаете?
9. Какова структура спортивных соревнований (чемпионаты, кубки, турниры)?
10. Какие виды спорта входят в программу современных Олимпийских игр?
11. Как влияет физическая активность на психическое здоровье?
12. Какие упражнения рекомендуются для людей с сидячим образом жизни?
13. Как правильно составить индивидуальную программу тренировок?
14. Какие существуют нормы ГТО и для чего они нужны?
15. Как мотивировать себя к регулярным занятиям спортом?
16. Какие тесты используются для оценки физической подготовленности?
17. Как измерить гибкость? Назовите основные методы.
18. Что такое "проба Руфье" и как ее проводить?
19. Какие показатели учитываются при оценке выносливости?
20. Как часто нужно проходить медицинское обследование при занятиях спортом?

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Лекции оцениваются по посещаемости, активности, умению выделить главную мысль.

Самостоятельная работа оценивается по качеству и количеству выполненных домашних работ, грамотности в оформлении, правильности выполнения.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Критерии оценки в тестовой форме: количество баллов или удовлетворительно, хорошо, отлично. Для получения соответствующей оценки на зачете по курсу используется накопительная система бально-рейтинговой работы студентов. Итоговая оценка складывается из суммы баллов или оценок, полученных по всем разделам курса и суммы баллов полученной на зачете.

Критерии оценки уровня знаний студентов с использованием теста на зачете по учебной дисциплине.

Оценка	Характеристики ответа студента
Отлично	86-100 % правильных ответов
Хорошо	71-85 %
Удовлетворительно	51- 70%
Неудовлетворительно	Менее 51 %

Количество баллов и оценка неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично определяются программными средствами по количеству правильных ответов к количеству случайно выбранных вопросов.

Критерии оценивания компетенций следующие:

1. Ответы имеют полные решения (с правильным ответом). Их содержание свидетельствует об уверенных знаниях обучающегося и о его умении решать профессиональные задачи, оценивается в 5 баллов (отлично);

2. Более 75 % ответов имеют полные решения (с правильным ответом). Их содержание свидетельствует о достаточных знаниях обучающегося и его умении решать профессиональные задачи – 4 балла (хорошо);

3. Не менее 50 % ответов имеют полные решения (с правильным ответом). Их содержание свидетельствует об удовлетворительных знаниях обучающегося и о его ограниченном умении решать профессиональные задачи, соответствующие его будущей квалификации – 3 балла (удовлетворительно);

4. Менее 50 % ответов имеют решения с правильным ответом. Их содержание свидетельствует о слабых знаниях обучающегося и его неумении решать профессиональные задачи – 2 балла (неудовлетворительно).