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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-воспитательной работе и молодежной политике, доцент
_____ А.В. Дмитриев
«_16_» мая 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F6009FC37CC019368951F510A235A04
Владелец: Дмитриев Андрей Владимирович
Действителен: с 26.06.2024 до 19.09.2025

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Физическая культура и спорт»
(Оценочные средства и методические материалы)

приложение к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) подготовки
Пожарная и промышленная безопасность в чрезвычайных ситуациях

Форма обучения
очная, заочная

Казань – 2024

Составитель:

Доцент, к.б.н., доцент	_____	Федоров Николай Александрович
Должность, ученая степень, ученое звание	Подпись	Ф.И.О.

Оценочные средства обсуждены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания «22» апреля 2024 года (протокол № 8)

Заведующий кафедрой:

к. с.-х.н.	_____	Мануров Ильгиз Минзагитович
Должность, ученая степень, ученое звание	Подпись	Ф.И.О.

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса «25» апреля 2024 года (протокол № 8)

Председатель методической комиссии:

Доцент, к.т.н.	_____	Зиннатуллина Алсу Наилевна
Должность, ученая степень, ученое звание	Подпись	Ф.И.О.

Согласовано:

Директор	_____	Медведев Владимир Михайлович
	Подпись	Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 8 от «25» апреля 2024 года

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

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по направлению подготовки по направлению обучения 20.03.01 Техносферная безопасность, направленность (профиль) «Пожарная и промышленная безопасность в чрезвычайных ситуациях», обучающийся по дисциплине «Физическая культура и спорт» должен овладеть следующими результатами:

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-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	***1.Знать:*** научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. ***2.Уметь:*** использовать средства и методы для выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ***3.Владеть:*** средствами и методами здоровье сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1 Обладает представлениями о принципах не дискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.	***Знать:*** принципы взаимодействия при общении в сферах деятельности человека, учитывая при этом социально-психологические особенности людей, имеющих отклонение в состоянии здоровья. ***Уметь:*** использовать принципы взаимодействия в различных сферах деятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья, ориентируясь на их социально-психологические особенности. ***Владеть:*** средствами и методами общения с людьми с социально-психологическими особенностями в различных сферах деятельности, имеющих отклонение в состоянии здоровья.
	УК-9.2 Демонстрирует умелое взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	***Знать:*** подходы во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. ***Уметь:*** использовать целесообразные подходы во взаимодействии в социальной и

		профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. ***Владеть:*** навыками подходов во взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

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

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценка уровня сформированности			
		2	3	4	5
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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. Первый этап.	***Знать:*** научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Отсутствуют представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни	Неполные представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные систематические представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не умеет использовать средства и методы для выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое использование средств и методов для выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств и методов для выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	Сформированное умение использовать средства и методы для выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

				профессиональной деятельности.	
	Владеть: средствами и методами здоровье сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не владеет средствами и методами здоровье сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое применение средствами и методами здоровье сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применения средств и методов здоровье сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое применение средств и методов здоровье сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.
УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах					
УК-9.1 Обладает представлениями о принципах недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятель	***Знать:*** принципы взаимодействия при общении в сферах деятельности человека, учитывая при этом социально-психологические особенности людей, имеющих отклонение в состоянии здоровья	Отсутствуют представления о принципах взаимодействия при общении в сферах деятельности человека, учитывая при этом социально-психологические особенности людей, имеющих отклонение в состоянии здоровья	Неполные представления о принципах взаимодействия при общении в сферах деятельности человека, учитывая при этом социально-психологические особенности людей, имеющих отклонение в состоянии здоровья	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о принципах взаимодействия при общении в сферах деятельности человека, учитывая при этом социально-психологические особенности людей, имеющих отклонение в состоянии здоровья	Сформированные систематические представления о принципах взаимодействия при общении в сферах деятельности человека, учитывая при этом социально-психологические особенности людей, имеющих отклонение в состоянии здоровья

ности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. Первый этап	***Уметь:*** использовать принципы взаимодействия в различных сферах деятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья, ориентируясь на их социально-психологические особенности	Не умеет использовать принципы взаимодействия в различных сферах деятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья, ориентируясь на их социально-психологические особенности	В целом успешное, но не систематическое использование принципов взаимодействия в различных сферах деятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья, ориентируясь на их социально-психологические особенности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании принципов взаимодействия в различных сферах деятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья, ориентируясь на их социально-психологические особенности	Сформированное умение использовать принципы взаимодействия в различных сферах деятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья, ориентируясь на их социально-психологические особенности
	Владеть: средствами и методами общения с людьми с социально-психологическими особенностями в различных сферах деятельности, имеющих отклонение в состоянии здоровья	Не владеет средствами и методами общения с людьми с социально-психологическими особенностями в различных сферах деятельности, имеющих отклонение в состоянии здоровья	В целом успешное, но не систематическое применение средств и методов общения с людьми с социально-психологическими особенностями в различных сферах деятельности, имеющих отклонение в состоянии здоровья	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применения средств и методов общения с людьми с социально-психологическими особенностями в различных сферах деятельности, имеющих отклонение в состоянии здоровья	Успешное и систематическое применение средств и методов общения с людьми с социально-психологическими особенностями в различных сферах деятельности, имеющих отклонение в состоянии здоровья
УК-9.2 Демонстрирует умелое взаимодействие в социальной и профессионал	***Знать:*** подходы во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями	Отсутствуют представления о подходах во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с	Неполные представления о подходах во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о подходах во взаимодействии в социальной и	Сформированные систематические представления о подходах во взаимодействии в социальной и профессиональной

ьной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. Второй этап.	здоровья и инвалидами	ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами
	Уметь: использовать целесообразные подходы во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Не умеет использовать целесообразные подходы во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	В целом успешное, но не систематическое использование целесообразных подходов во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании целесообразных подходов во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Сформированное умение использовать целесообразные подходы во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами
	Владеть: навыками подходов во взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Не владеет навыками подходов во взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	В целом успешное, но не систематическое применение навыков подходов во взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применения навыков подходов во взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Успешное и систематическое применение навыков подходов во взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами

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, 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

Таблица 3.1 – Типовые контрольные задания

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
	1.Что такое физическая культура? А) часть общей культуры; б) область социальной деятельности; в) совокупность духовных и материальных ценностей; г) все. 2.Что является основным средством физической культуры? А) физические упражнения; б) двигательные умения и навыки; в) жизненные силы; г) физическая подготовленность. 3.Что такое спорт? А) составная часть физической культуры; б) специальная подготовка человека к соревнованиям; в) исторически сложившаяся в форме соревнований практика; г) все.

	4.Чем являются занятия спортом для некоторой категории людей? А) физической потребностью; б) духовной необходимостью; в) средством к существованию; г) все. 5.Физическое воспитание – это а) педагогический процесс; б) биологический процесс; в) индивидуальный процесс; г) физическое развитие. 6.На основе чего происходит развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания? А) двигательных умений; б) двигательных навыков; в) двигательных задатков; г) всего. 7.Что такое физическое совершенствование? А) это исторически обусловленный процесс физического развития; б) это исторически обусловленный процесс физической подготовки людей; в) все. 8. Что такое физическое развитие? А) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе; б) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в пренатальном онтогенезе; в) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в постнатальном онтогенезе; г) все. 9.Что такое онтогенез? А) постоянство внутренней среды организма; б) индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти; в) расширение полостей сердца. 10.Что такое морфологические признаки? А) совокупность изменений антропометрических показателей; б) совокупность изменений соматометрических признаков; в) совокупность изменений показателей физического развития; г) все. 11.Относятся ли длина и масса тела к морфологическим показателям а) да; б) нет; в) длина относится; г) масса относится. 12.Что относится к антропометрическим показателям? А) ЧСС; б) ЧД; в) окружность грудной клетки; г) АД. 13.Какие из показателей относятся к функциональным? А) ЧСС;

	б) МОД; в) МОК; г) все. 14.Что такое адаптация? А) приспособление; б) постоянство; в) импритинг; г) все. 15.Какие задачи необходимо решать для достижения цели ФВ? А) воспитательные; б) образовательные; в) развивающие; г) оздоровительные; д) все. 16.В каком году был принят «Федеральный закон «О физической культуре и спорту в РФ»? а) 1999; б) 2003; в) 2005; г) 2010. 17.Какое существо человек? А) социальное; б) биологическое; в) и то и другое. 18.Что такое социально-биологические основы ФК? А) принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей; б) совокупность морфофункциональных показателей; в) биологическая система. 19.Что такое организм? А) саморегулирующаяся биологическая система; б) саморазвивающаяся биологическая система; в) и то и другое. 20.Что человек наследует от родителей? А) приобретенные черты характера; б) врожденные, генетически обусловленные черты и особенности; в) и то и другое. 21.До какого возраста у человека продолжается рост? А) до 16 лет; б) до 18 лет; в) до 20 лет; г) до 21 лет. 22. Какие возрастные границы имеет юношеский возраст у лиц мужского пола? А) 13 – 16 лет; б) 17 – 21 лет; в) 22 – 35 лет; г) 36 – 60 лет. 23. Какие возрастные границы имеет I период зрелого возраста у лиц женского пола? А) 12 – 15 лет; б) 16 – 20 лет ;

	в) 21 – 35 лет; г) 36 – 55 лет. 24. Кого по возрастной периодизации мы относим к долгожителям? А) людей, у которых возраст составляет 60 – 74 лет; б) людей, у которых возраст составляет 75 – 89 лет; в) людей, у которых возраст составляет свыше 90 лет. 25. С чем связаны периоды наиболее интенсивного роста? А) с периодом грудного возраста; б) с периодом полового созревания; в) и с тем, и с другим. 26. Как называется период полового созревания? А) гомеостаз; б) внеутробный; в) пубертат. 27. По каким признакам определяется период полового созревания? А) по первичным; б) по вторичным; в) по тем, и другим. 28. Как называется период ускоренного роста и развития у ребенка? А) ретардация; б) акселерация; в) и то, и другое. 29. Как называется период замедленного роста и развития у ребенка? А) ретардация; б) акселерация; в) и то, и другое. 30. Что такое гомеостаз? А) увеличение размеров сердца; б) повышенное артериальное давление; в) постоянство внутренней среды организма. 31.Благодаря чему поддерживается постоянство физико-химического состава внутренней среды организма? А) саморегуляции обмена веществ и выделения; б) саморегуляции кровообращения и дыхания; в) и тем, и другим. 32. Что такое организм? А) сложная биологическая система; б) постоянство внутренней среды; в) совокупность систем и органов. 33. Что такое брадикардия? А) когда ЧСС > 60 уд/мин; б) когда ЧСС < 60 уд/мин; в) когда ЧСС в пределах 60 – 80 уд/мин. 34. Что такое тахикардия? А) когда ЧСС > 90 уд/мин; б) когда ЧСС < 90 уд/мин; в) когда ЧСС в пределах 60 – 80 уд/мин. 35.Что такое нормальное артериальное давление? А) когда 120/80 мм. Т. Ст.; б) когда 110/70 мм. Т. Ст.; в) и то, и другое.

	36. Какая всемирная организация дает определение «здоровью»? а) международный олимпийский комитет; б) всемирная организация здравоохранения; в) организация объединенных наций. 37. Что такое здоровье? А) отсутствие болезней и физических недостатков; б) состояние полного социального, психического и физического благополучия; в) и то, и другое. 38. Что такое физическое здоровье? А) потенциальные возможности организма; б) мобилизация функциональных резервов; в) и то, и другое. 39. Что такое практическое здоровье? А) норма; б) отклонение от границ, которых можно считать болезнью; в) и то, и другое. 40. Что такое здоровье? А) естественное состояние организма; б) состояние, которое уравновешено со средой; в) отсутствие болезненных изменений; г) все. 41.Что является объективными показателями здоровья? А) данные соматоскопии; б) результаты клинических, физиологических и биохимических исследований; в) то и другое. 42. Кому ставят диагноз «практически здоров»? а) тем, у которых патологические сдвиги влияют на трудоспособность; б) тем, у которых патологические сдвиги не влияют на трудоспособность; в) и тем, и другим. 43.Какие самостоятельные компоненты здоровья человека выделяет ВОЗ? А) психическое; б) социальное; в) и то, и другое. 44.Как называется состояние эмоциональной перенапряженности? А) гиподинамия; б) гипокинезия; в) стресс. 45. Что является одной из причин состояния эмоциональной перенапряженности? А) гипотония; б) гикокинезия; в) тахикардия. 46. Что в себя включает понятие ЗОЖ? А) деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья; б) условие, благодаря которому реализуются и развиваются все формы здорового образа жизни;

	в) и то, и другое.
	1.Что такое физическая культура?
	2.Что такое спорт?
	3.Что такое физическое развитие?
	4.Что такое онтогенез?
	5.Что такое морфологические признаки?
	6.Что относится к антропометрическим показателям?
	7.Что такое адаптация?
	8.Что такое организм?
	9.Кого по возрастной периодизации мы относим к долгожителям?
	10.Благодаря чему поддерживается постоянство физико-химического состава внутренней среды организма?
	11.Что такое организм?
	12Что такое пульс в пределах нормы?
	13.Что такое артериальная гипертония?
	14.Что является объективными показателями здоровья?

3.2 Типовые вопросы и задания

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

1. Значение физической культуры для жизнедеятельности человека.
2. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
3. Спорт как часть физической культуры.
4. Физическое совершенство личности.
5. Физическое воспитание студентов.
6. Физическое развитие и его значение для занятий спортом.
7. Функциональная подготовка и ее значение для студента.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система организма.
10. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на сердечно-сосудистую систему.
11. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на дыхательную систему.
12. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на опорно-двигательный аппарат.
13. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающегося.
14. Возрастные изменения в организме студента при занятиях спортом.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Занятия спортом как одна из составляющих здорового образа жизни студента.
17. Закаливание как составляющая здорового образа жизни.
18. Вредные привычки и их влияние на организм студента.
19. Искоренение вредных привычек как залог успешной профессиональной деятельности.
20. Здоровое долголетие как важный фактор успешной профессиональной деятельности.

УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

1. Здоровый стиль жизни студента как важный фактор успешной интеллектуальной деятельности.
2. Стресс и его причины во время учебной деятельности.

3. Психофизиологические основы интеллектуального труда.

4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

5. Разминка при занятиях спортом.

6. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях спортом (предстартовое состояние, врабатывание, «мертвая точка», «второе дыхание», устойчивое состояние).

7. Утомление, его причины и способы устранения.

8. Восстановление и его средства.

9. Физиологическая характеристика развития мышечной силы.

10. Физиологическая характеристика развития быстроты.

11. Физиологическая характеристика развития выносливости.

12. Физиологическая характеристика развития гибкости и ловкости.

13. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

14. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.

15. Самоконтроль за проведением самостоятельных занятий физическим упражнениями.

16. Гигиена при занятиях физическими упражнениями и спортом.

17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

18. Занятия физическими упражнениями и спортом при различных отклонениях в состоянии здоровья студентов.

19.Влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).

20.Какие для достижения цели физического воспитания в вузе необходимо решать воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи?

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.

Практические занятия оцениваются по самостоятельности выполнения работы, грамотности в оформлении, правильности выполнения.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и экзамена.

Для получения зачета и экзамена студент очной формы обучения должен в течение семестра активно посещать лекции и принимать участие в обсуждении вопросов, касающихся изучаемой темы, выполнить и защитить отчеты по практическим занятиям.

Для получения зачета и экзамена студент заочной формы обучения должен написать контрольную работу, активно посещать лекции и принимать участие в обсуждении вопросов, касающихся изучаемой темы, выполнить и защитить отчеты по практическим занятиям.

Критерии оценки зачета и экзамена могут быть получены в тестовой форме: количество баллов или удовлетворительно, хорошо, отлично. Для получения соответствующей оценки на зачете и экзамене 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 и экзамене.

Таблица 4.1 - Критерии оценки уровня знаний студентов с использованием теста на зачете и экзамене по учебной дисциплине

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

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

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «не удовлетворительно».

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 о его неумении решать профессиональные задачи – 2 балла (неудовлетворительно).