

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РОСБИОТЕХ)»
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждаю
Директор международного
технологического колледжа

Л.Р. Ибрашева
(протокол № 3 заседания педагогического
совета МТК от 25.12.2024)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень образования:	Среднее профессиональное образование
Специальность	19.02.15 Биотехнология пищевой промышленности
Форма обучения	Очная
Срок освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС (очная форма)	2 года 10 месяцев <i>(на базе среднего общего образования)</i>
Год начала подготовки	2025 г.
В соответствии с утвержденным УП:	
шифр и наименование дисциплины	СПЦ.04 Физическая культура
семестры реализации дисциплины	1,2,3,4,5,6 семестр
форма контроля	1, 2, 3, 4, 5, семестр - Зачет; 6 семестр - Зачет с оценкой.

1. Область применения.

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью программы дисциплины при реализации программы подготовки специалистов среднего звена (ППСЗ) среднего профессионального образования (СПО) по специальности:

19.02.15 Биотехнология пищевой промышленности

Оценочные фонды разрабатываются для проведения оценки степени соответствия фактических результатов обучения при изучении дисциплины запланированным результатам обучения, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, а также сформированности компетенций, установленных программой подготовки специалистов среднего звена.

Таблица 1

Паспорт фонда оценочных средств

Индекс и содержание компетенции	Планируемые результаты обучения
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

2. Цели и задачи фонда оценочных средств.

Целью ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта ФГОС СПО по ОПОП.

ФОС предназначен для решения задач контроля достижения целей реализации ОПОП СПО и обеспечения соответствия результатов обучения области, сфере, объектам профессиональной деятельности, области знаний и типам задач профессиональной деятельности.

3. Перечень оценочных средств, используемых для оценивания сформированности компетенций, критерии и шкалы оценивания в рамках изучения дисциплины.

3.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (с ключом ответов).

1 семестр изучения в соответствии с УП	
форма промежуточной аттестации – зачет	
Код и наименование проверяемой компетенции:	ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

Задания для текущего контроля успеваемости с ключами ответов
Правильные ответы выделены жирным шрифтом

Тестовые задания

1. Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега...

1. с низкого старта
2. с полунизкого старта
3. с высокого старта
4. из положения «упор лежа»

2. Сколько человек на поле в пляжном волейболе

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

3. Старт в беге в легкой атлетике начинают с команды:

1. «начать!»
2. «побежали!»
3. «хоп!»
4. «марш!»

4. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе

1. 1 минуту
2. 2 минуты
3. **30 секунд**
4. 5 минут

5. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:

1. бег на короткие дистанции
2. бег на средние дистанции
3. **бег на длинные дистанции**
4. поднятие штанги

6. Сколько всего партий в классическом волейболе

1. 2
2. 3

3. 4

4. 5

7. Отсутствие разминки перед тренировкой чаще всего приводит к:

1. улучшению спортивного результата
2. **травмам**
3. экономии сил
4. улучшению тонуса мышц

8. Сколько очков в одной партии длится игра в пляжном волейболе

1. 17
2. 19
3. 20
4. **21**

9. К видам легкой атлетики относится:

1. опорный прыжок
2. **спортивная ходьба**
3. фристайл
4. прыжки через коня

10. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?

1. Либеро
2. Связующий
3. **Капитан**
4. Доигровщик

Задания для промежуточной аттестации с ключами ответов Тестовые задания

12. Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись

- A) 722 г. до н.э.
- B) 730 г. до н.э.
- C) 772 г. до н.э.
- D) 776 г. до н.э.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

13. Олимпийские игры возродил

- A) Бутовский А.Д.
- B) Пьер де Кубертен
- C) Панайотис Суцос
- D) Евангелис Заппас

ЭТАЛОН ОТВЕТА: B

14. Главный закон Олимпийского движения

- A) Олимпийский устав
- B) Олимпийское положение
- C) Олимпийская Хартия D) Олимпийская клятва

ЭТАЛОН ОТВЕТА: C

15. Самые распространенные виды состязаний в Древней Руси считались

- A) фехтование и верховая езда

- B) борьба и кулачные бои
- C) плавание и метание палицы
- D) стрельба из лука и бег на различные дистанции

ЭТАЛОН ОТВЕТА: B

16. В основе физической культуры лежит

- A) двигательная активность
- B) двигательная деятельность
- C) двигательное действие
- D) двигательная структура

ЭТАЛОН ОТВЕТА: B

17. Сфера собственно спортивной деятельности, принципиально не сводимой к коммерческим отношениям, не являющаяся основным занятием, профессией для занимающихся им, называется

- A) любительский спорт высших достижений
- B) профессиональный спорт
- C) кондиционный спорт
- D) профессионально-прикладной спорт

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

18. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП

- A) индивидуальные особенности будущих специалистов и географо-климатические условия
- B) индивидуальные особенности производственных процессов и социально-бытовые условия
- C) индивидуальные особенности финансирования производства и условия окружающей среды
- D) индивидуальные особенности будущих врачей и условия материальной базы предприятия

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

19. Физкультурная пауза проводится для:

- A) для снятия утомления в процессе труда
- B) для снятия релаксации в процессе труда
- C) для развития координации в процессе труда
- D) для улучшения качества силы в процессе труда

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

20. Физические упражнения во внерабочее время входят в состав оздоровительно-восстановительных процедур A) общеразвивающие

- B) гимнастические упражнения
- C) упражнения, выполняемые на тренажерах
- D) упражнения, выполняемые абстрактно, гиподинамической направленности

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

21. Выберите один правильный вариант ответа.

Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу:

- A) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- B) Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение
- C) Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
- D) Допинг – это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

2 семестр изучения в соответствии с УП	
форма промежуточной аттестации – зачет	
Код и наименование проверяемой компетенции:	ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Задания для текущего контроля успеваемости с ключами ответов

Тестовые задания

11. В беге на короткие дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

1. **быстрота**
2. гибкость
3. выносливость
4. ловкость

12. К какому виду спорта относится дисциплина «толкание ядра»?

1. тяжелая атлетика
2. **легкая атлетика**
3. боулинг
4. голбол

13. Самая длинная дистанция в легкой атлетике?

1. спринт
2. кросс
3. **марафон**
4. бег с препятствиями

14. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе

1. 1 минуту
2. 2 минуты
3. **30 секунд**
4. 5 минут

15. Время на подачу начинает отсчет с:

1. Того, как игрок взял мяч на подачу
2. Того, как игрок зашел за лицевую линию
3. **Того, как судья дал свисток на иргу**
4. Того, как закончилось предыдущее очко

16. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?

1. Либеро
2. Связующий
3. **Капитан**
4. Доигровщик

17. Как называется вторая передача в волейболе?

1. прием
2. нижняя передача
3. **пас**
4. падение

18. Сколько очков в одной партии длится игра в пляжном волейболе

1. 17

2. 19
3. 20
4. **21**

19. Сколько человек на поле в волейболе на снегу

1. 2
2. **3**
3. 4
4. 5

20. В какой обуви играют в волейбол на снегу

1. **футбольные бутсы**
2. носки
3. пляжные носки
4. босиком

Задания для промежуточной аттестации с ключами ответов
Тестовые задания

12. По распорядку дня после пробуждения выполняется утренняя гигиеническая _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: гимнастика

13. У тренированного человека, по сравнению с нетренированным, в состоянии покоя ниже частота _____ сокращений.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: сердечных

14. При большой физической нагрузке, в процессе трудовой деятельности, большой удельный вес должны занимать упражнения на _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: расслабление

15. Для начинающих любителей спорта, в неделю, необходимо ____ (цифра) тренировки.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: 3

16. Двигательная активность человека – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: жизни

17. Игра, в которой участники соревнуются в меткости, метая дротики в мишень, называется _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: дартс

18. Практика ума и тела, которая имеет корни в индийской философии, сочетает позы и дыхательные техники, медитацию и релаксацию называется _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: йога

19. Мощное оздоровительное средство, с применением воды, воздуха и солнца называется _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: закаливание

20. Вид спорта, направленный на наращивание объемов определенных групп мышц в эстетических целях – это _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: культуризм

21. Естественный вид движений, практически не имеющий противопоказаний, в котором участвует большинство мышц, связок и суставов – это _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: ходьба

22. Основу производственной физической культуры составляет активный _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: отдых

23. Первоначально, комплекс ГТО утверждён в _____ (цифра) году.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: 1931

24. Если спортсмену, по медицинским показаниям, необходимо принимать запрещённое в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?

A) В спортивный диспансер

B) В ВАДА

C) В общероссийскую спортивную федерацию

D) В национальное антидопинговое агентство или международную федерацию, в зависимости от уровня спортсмена

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

3 семестр изучения в соответствии с УП	
форма промежуточной аттестации – зачет	
Код и наименование проверяемой компетенции:	ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Задания для текущего контроля успеваемости с ключами ответов

Тестовые задания

1. Игрок, который играет в зонах 3/6 в волейболе, называется

1. Центральный блокирующий

2. Связующий

3. Доигровщик

4. Диагональный

2. Как называется действие игрока на поле, когда мяч перебивается на сторону соперника.

1. Атакующий удар

2. Нижняя передача

3. Верхняя передача

4. Пас

3. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе

1. 1 минуту

2. 2 минуты

3. 30 секунд

4. 5 минут

4. Какое обязательное условие при подаче мяча

1. Удар по мячу рукой сверху

2. Удар по мячу рукой снизу

3. Удар по мячу рукой сбоку

4. Удар по мячу одной рукой

5. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

1. Разбег, отталкивание, полет, приземление

2. Толчок, подпрыгивание, приземление

3. Разбег, толчок, приземление

4. Разбег, подпрыгивание, приземление

6. Протяженность марафонской дистанции?

1. 200 м

2. 1000 м

3. 42195 м

4. 30 м

7. Кросс – это –

1. бег с ускорением

2. бег по искусственной дорожке стадиона

3. бег по пересеченной местности

4. разбег перед прыжком

8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

1. старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование

2. стартовый разбег; бег по дистанции; финишный рывок

3. набор скорости; финиш

4. старт; разгон; финиширование

9. Как спортсмен передает эстафетную палочку во время спринтерского забега?

1. двумя руками

2. одной рукой

3. кидает

4. кладет на землю

Задания для промежуточной аттестации с ключами ответов

Тестовые задания

1. Комплекс ГТО, в современном формате, возродился в _____ году.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: 2014

2. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется профессионально-_____ физическая подготовка (ППФП).

ЭТАЛОН ОТВЕТА: прикладная

3. ППФП строится на основе и в единстве с общефизической _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:.. подготовкой

4. Факторами, отрицательно влияющими на профессиональную работоспособность, являются профессиональные _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: заболевания

5. Условием, отрицательно влияющим на профессиональную работоспособность, является недостаточная двигательная _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: активность

6. Средства профессионально-прикладной физической подготовки – это подобранные, в соответствии с задачами профессионально-прикладной физической подготовки будущих инженеров, обычные средства физического _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: воспитания

7. Результатом отсутствия разминки перед занятиями физическими нагрузками и спортом является _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: травма

8. Стандартная круговая дорожка на стадионе имеет длину ____ (цифра) метров.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: 400

9. Бег начинается после команды «_____».

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Марш

10. Бег на средние дистанции начинается с _____ старта.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: высокого

4 семестр изучения в соответствии с УП	
форма промежуточной аттестации – зачет	
Код и наименование проверяемой компетенции:	ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Задания для текущего контроля успеваемости с ключами ответов

Тестовые задания

1. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?

1. Либеро
2. Связующий
- 3. Капитан**
4. Доигровщик

2. Наиболее эффективным упражнением для развития взрывной силы мышц ног служит...

1. подтягивания
2. отжимания
- 3. челночный бег**
4. плавание

3. Какая попытка засчитывается спортсмену при выполнении прыжка в длину с места?

1. первая
2. вторая
3. последняя
- 4. лучшая**

4. В беге на короткие дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

1. **быстрота**
2. гибкость
3. выносливость
4. ловкость

5. К какому виду спорта относится дисциплина «толкание ядра»?

1. тяжелая атлетика
2. **легкая атлетика**
3. боулинг
4. голбол

6. Самая длинная дистанция в легкой атлетике?

1. спринт
2. кросс
3. **марафон**
4. бег с препятствиями

Задания для промежуточной аттестации с ключами ответов

Тестовые задания

1. Физическое _____ – педагогическая деятельность по формированию знаний, умений, навыков и развитию физических способностей человека.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: воспитание
2. Ценности физической культуры подразделяются на материальные и _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: духовные
3. _____ занятий – это сравнительно устойчивый способ объединения элементов содержания занятий физическими упражнениями.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: Форма
4. ____ (число) части составляют структуру учебного практического занятия по физическому воспитанию.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: 3
5. _____ представляет собой соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней для достижения победы или максимально возможных результатов.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: Спорт
6. _____ – мера, направленная на обеспечение безопасности человека в процессе выполнения упражнений.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: Страховка
7. Студенты, показавшие хорошую физическую и спортивную подготовленность, желание углубленно заниматься одним из видов спорта, распределяются в _____ отделение.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: спортивное
8. Спортивная _____ – педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике, тактике и развития его физических, психических способностей для участия в соревнованиях.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: подготовка
9. Единая всероссийская _____ классификация является нормативным документом, определяющим требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: спортивная

10. _____ – это физическое качество в виде способности человека совершать движение в минимальный отрезок времени.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Быстрота

11. _____ – это употребляемое вещество, запрещенные в спорте.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Допинг

5 семестр изучения в соответствии с УП	
форма промежуточной аттестации – зачет	
Код и наименование проверяемой компетенции:	ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

Задания для текущего контроля успеваемости с ключами ответов

Тестовые задания

1. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?

1. Либеро
2. Связующий
- 3. Капитан**
4. Доигровщик

2. Игрок, который играет в зонах 4 / 5 называется

1. Диагональный
2. Связующий
- 3. Доигровщик**
4. Либеро

3. Как называется действие игрока на поле, когда мяч перебивается на сторону соперника.

- 1. Атакующий удар**
2. Нижняя передача
3. Верхняя передача
4. Пас

4. Протяженность марафонской дистанции?

1. 200 м
2. 1000 м
- 3. 42195 м**
4. 30 м

5. Какова длина спринтерской дистанции?

1. 800 м
2. 5000 м
3. 42195 м
- 4. 100 м**

6. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- 1. Разбег, отталкивание, полет, приземление**
2. Толчок, подпрыгивание, приземление
3. Разбег, толчок, приземление
4. Разбег, подпрыгивание, приземление

7. Какой из перечисленных видов спорта входит в состав легкой атлетики?

1. фехтование
2. лыжи
- 3. метание**
4. плавание

Задания для промежуточной аттестации с ключами ответов **Тестовые задания**

1. Протяженность марафонской дистанции составляет ____ (цифра) км 195 м.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: 42

2. Ошибка, приводящая к травмам при занятиях на тренажерах – выполнение упражнений без _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: разминки

3. К кардиотренажеру относится _____ дорожка.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: беговая

4. При ударах о твердую поверхность тренажера и возникновении ушиба, первая помощь заключается в том, что травмированное место ушиба следует _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: охладить

5. В баскетболе, несоблюдение правил игры, неспортивное поведение – это _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: фол

6. Волейбол был изобретён в _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: США

7. В волейболе, во время игры, команда может коснуться мяча на площадке _____ (цифра) раза.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: 3

8. В волейболе, технический прием, с помощью которого вводят мяч в игру – это _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: подача

9. Результатом выполнения человеком силовых упражнений с большими отягощениями является увеличение _____ мышц.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: объема

10. В баскетболе усилия игроков, ведущих нападение, венчает _____.
ЭТАЛОН ОТВЕТА: бросок

ЭТАЛОН ОТВЕТА: бросок

11. _____ - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Физическая культура

12. _____ – игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Спорт

6 семестр изучения в соответствии с УП	
форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой	
Код и наименование проверяемой компетенции:	ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Задания для текущего контроля успеваемости с ключами ответов

Тестовые задания

1. У спортсмена была обнаружена запрещенная субстанция в пробах допинг-контроля. Действия спортсмена и его права.

ОТВЕТ: Спортсмен должен запросить вскрытие и исследование пробы Б.

2. Спортсмену вручили уведомление о прохождении допинг-теста. Каковы его действия. ОТВЕТ: Незамедлительно проследовать с инспектором на пункт допинг-контроля, предоставить удостоверение личности.

3. Спортсмен нарушил антидопинговые правила. Что ему грозит?

ОТВЕТ: Временное отстранение от тренировочной и соревновательной деятельности,

4. Спортсмена обвиняют в применении допинга. Какие права имеет спортсмен в данной ситуации.

ОТВЕТ: Немедленно запросить проведение анализа пробы Б.

5. В случае неблагоприятного результата анализа на спортсмена может быть наложено временное отстранение. Действия спортсмена.

ОТВЕТ: Спортсмен имеет право подать запрос на проведение ускоренных слушаний по вопросу.

6. Отсутствует разрешение на терапевтическое использование или отклонения от правил при проведении тестирования, которые могли бы явиться причиной неблагоприятного результата анализа. Каковы действия РУСАДА

ОТВЕТ: РУСАДА немедленно уведомляет спортсмена о неблагоприятном результате анализа.

7. При получении информации о неблагоприятном результате анализа или ином нарушении антидопинговых правил каковы действия РУСАДА.

ОТВЕТ: РУСАДА обязана установить факт нарушения.

8. Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ. Назовите причину.

ОТВЕТ: Спортсмен имеет разрешение на терапевтическое использование данных препаратов.

9. Спортсмену разрешено применение запрещенных лекарственных препаратов. Определите диагноз.

ОТВЕТ: астма и синдром дефицита внимания с гиперактивностью

10. Спортсмен применяет гормоны и модуляторы метаболизма во все периоды спортивной подготовки. Определите диагноз.

ОТВЕТ: Диагноз - инсулинозависимый диабет и лечение бесплодия.

Задания для промежуточной аттестации с ключами ответов **Тестовые задания**

1. _____ - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Здоровье

2. _____ – нарушение целостности тканей или органов тела в результате какого-либо внешнего воздействия.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Травма

3. Специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов называют _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: тренировка

4. Дайте определение термину физическая культура.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Физическая культура – многогранное, многокомпонентное, многофункциональное социальное явление, сущностью которого является один из фундаментальных типов всеобщей исторической деятельности людей – целенаправленная двигательная деятельность.

5. Дайте определение термину спорт.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Спорт представляет собой соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней для достижения победы или максимально возможных результатов.

6. Дайте определение физическому качеству выносливость.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Выносливость – способность человека выполнять конкретно заданную работу максимальное количество времени, не снижая ее эффективности.

7. Дайте определение физическому качеству сила.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Сила – это способность человека преодолевать внешние сопротивления либо противостоять ему за счет мышечных напряжений.

8. Дайте определение физическому качеству гибкость.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Гибкость - способность человека совершать движения с максимальной амплитудой.

9. Дайте определение физическому качеству ловкость.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Ловкость - способность человека выполнять сложные двигательные действия точно, быстро, в том числе в изменяющихся условиях.

10. Дайте определение физическому качеству быстрота.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Быстрота – это качество человека которое позволяет ему выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) за минимальное короткое время без утомления.

11. Что такое здоровый образ жизни?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

ЗОЖ - рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения.

12. Опишите составляющие понятия физическая культура.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и социальный институт.

13. В соответствии с требованиями Всемирного антидопингового кодекса тестирование проводится

- A) По согласованию с национальной спортивной федерацией
- B) По усмотрению антидопинговой организации с уведомлением спортсменов, тренеров и/или организаторов соревнований не позднее, чем за 1 час до начала тестирования
- C) По согласованию со спортсменом в удобное ему время
- D) По согласованию со спортивной школой / клубом
- E) По усмотрению антидопинговой организации без предварительного уведомления спортсменов или персонала

ЭТАЛОН ОТВЕТА: E

14. В каком году был принят Кодекс ВАДА, действующий в настоящее время?

- A) Принятый на Всемирном антидопинговом конгрессе в 2014-м в редакции 2015-го года
- B) Принятый на Всемирном антидопинговом конгрессе в 2014-м году
- C) Принятый на Всемирном антидопинговом конгрессе в 2014-м году в редакции 2018-го года
- D) Принятый на Всемирном антидопинговом конгрессе в 2015-м году

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

3.2. Критерии и шкалы оценивания.

Текущий контроль по дисциплине

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с локальным актом университета (положением), регламентирующим проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и организации учебного процесса с применением балльно-рейтинговой системы оценки качества обучения.

Промежуточная аттестация по дисциплине

Форма промежуточной аттестации –

1, 2, 3, 4, 5 семестр - Зачет;

6 семестр - Зачет с оценкой.

Оценка *«отлично»* выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, системно показана совокупность освоенных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется при помощи научного категориально-понятийного аппарата, изложен последовательно, логично, доказательно, демонстрирует авторскую позицию студента.

Оценка *«хорошо»* выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен последовательно, логично и доказательно, однако допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

Оценка *«удовлетворительно»* выставляется обучающемуся, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ

логичен и изложен научным языком. Могут быть допущены две-три ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связи между понятиями, концептуальные пересечения, структурные закономерности между различными объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при получении обучающимся оценки «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично» по каждому из контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете с оценкой по дисциплине

Качество освоения ОПОП рейтинговые баллы	Оценка зачета, зачета с оценкой (нормативная) 5-балльной шкале	Уровень достижений в компетенций	Критерии оценки образовательных результатов
85-100	Зачтено, 5, отлично	Высокий (продвинутый)	ЗАЧТЕНО, ОТЛИЧНО заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе. При этом, рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 85-100. При этом, на занятиях, обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагал учебно-программный материал, умел тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, предусмотренные программой. Причем обучающийся не затруднялся с ответом при видоизменении предложенных ему заданий, правильно обосновывал принятое решение, демонстрировал высокий уровень усвоения основной литературы и хорошо знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины. Как правило, оценку «отлично» выставляют обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значение для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала. Рейтинговые баллы назначаются обучающемуся с учётом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).

70-84	Зачтено, 4, хорошо	Хороший (базовый)	<p>ЗАЧТЕНО, ХОРОШО заслуживает обучающийся, обнаруживший осознанное (твердое) знание учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе. При этом, рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 70-84.</p> <p>На занятиях обучающийся грамотно и по существу излагал учебно-программный материал, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владел необходимыми навыками и приёмами их выполнения, уверенно демонстрировал хороший уровень усвоения основной литературы и достаточное знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины.</p> <p>Как правило, оценку «хорошо» выставляют обучающемуся, показавшему систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</p> <p>Рейтинговые баллы назначаются обучающемуся с учётом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).</p>
60-69	Зачтено, удовлетворительно	3. Достаточный (минимальный)	<p>ЗАЧТЕНО, УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО заслуживает обучающийся, обнаруживший минимальные (достаточные) знания учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе. При этом, рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 60-69.</p> <p>На занятиях обучающийся демонстрирует знания только основного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной работы, слабое усвоение деталей, допускает неточности, в том числе в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических заданий и работ, знакомый с основной литературой, слабо (недостаточно) знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой.</p> <p>Как правило, оценку «удовлетворительно» выставляют обучающемуся, допускавшему погрешности в ответах на занятиях и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.</p> <p>Рейтинговые баллы назначаются обучающемуся с учётом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).</p>
Менее 60	Не зачтено, неудовлетворительно	2. Недостаточный (ниже минимального)	<p>НЕ ЗАЧТЕНО, НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО выставляется обучающемуся, который не знает большей части учебно-программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы на занятиях и самостоятельной работе.</p> <p>Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся продемонстрировавшего отсутствие целостного представления по дисциплине, предмете, его взаимосвязях и иных компонентов.</p> <p>При этом, обучающийся не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы.</p> <p>Рейтинговые баллы назначаются обучающемуся с учётом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).</p>

Промежуточная аттестация может проводиться в форме компьютерного тестирования. Обучающемуся отводится для подготовки ответа на один вопрос открытого и закрытого типа не менее 5 минут.

Итоговая оценка при проведении зачета с оценкой выставляется с использованием следующей шкалы.

Оценка	Правильно решенные тестовые задания (%)
«отлично»	90-100
«хорошо»	66-89
«удовлетворительно»	50-65
«неудовлетворительно»	0-49

Итоговая оценка при проведении зачета выставляется с использованием следующей шкалы.

Оценка	Правильно решенные тестовые задания (%)
«зачтено»	60-100
«незачтено»	0-59