

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

дисциплины

Б1.О.5 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для направления подготовки

08.03.01 «Строительство»

по профилю

«Автомобильные дороги»

Форма обучения – очная

по профилю

«Водоснабжение и водоотведение»

«Промышленное и гражданское строительство»

Форма обучения – очная, очно-заочная

Санкт-Петербург

2025 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Оценочные материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Физическая культура»

Протокол № 4 от 10 января 2025 г.

Заведующий кафедрой
«Физическая культура»
13 января 2025 г.

_____ Т.Е. Веселкина

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
«Автомобильные дороги»
_____ 2025 г.

_____ А.Ф. Колос

Руководитель ОПОП ВО
«Водоснабжение и водоотведение»
_____ 2025 г.

_____ Н.В. Твардовская

Руководитель ОПОП ВО
«Промышленное и гражданское
строительство»
_____ 2025 г.

_____ Г.А. Богданова

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы, приведены в п. 2 рабочей программы.

2. Задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих индикаторы достижения компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Перечень материалов, необходимых для оценки индикатора достижения компетенций, приведен в таблице 2.1. и 2.2.

Т а б л и ц а 2.1

Для очной формы обучения

Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры; методы профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	<i>Обучающийся знает:</i> - социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры; - основы здорового образа жизни (ЗОЖ); - виды физических упражнений.	Вопросы к зачету 1-5 Вопросы к зачету 6-10 Вопросы к зачету 11-15 Вопросы к зачету 16-20
УК-7.2.1. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.	<i>Обучающийся умеет:</i> - использовать методы физического воспитания для оценки физического самосовершенствования; - применять методы физического воспитания для определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья; - применять средства физической культуры и спорта для психофизической подготовки.	Вопросы к зачету 21-25 Методико-практическое задание для текущего контроля №1 Нормативы для текущего контроля № 1-5
УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Обучающийся владеет:</i> - средствами и методами профессионально-прикладной физической подготовки	Вопросы к зачету 26-30 Норматив промежуточной аттестации

Т а б л и ц а 2.2.

Для очно-заочной формы обучения

Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры; методы профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	<i>Обучающийся знает:</i> - социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры; - основы здорового образа жизни (ЗОЖ); - виды физических упражнений.	Вопросы к зачету 1-5 Вопросы к зачету 6-10 Вопросы к зачету 11-15 Вопросы к зачету 16-20
УК-7.2.1. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	<i>Обучающийся умеет:</i> - использовать методы физического воспитания для оценки физического самосовершенствования; - применять методы физического воспитания для определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья; - применять средства физической культуры и спорта для психофизической подготовки.	Вопросы к зачету 21-25 Методико-практическое задание для текущего контроля № 1 Вопросы к зачету 31-36
УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Обучающийся владеет:</i> - средствами и методами профессионально-прикладной физической подготовки	Вопросы к зачету 26-30

Материалы для текущего контроля

К нормативам текущего контроля допускаются обучающиеся, посетившие не менее 80% практических занятий. Для проведения текущего контроля по дисциплине обучающийся должен выполнить следующие задания.

1. Нормативы для текущего контроля (для очной формы обучения)

Норматив № 1 – «Прыжок в длину с места»

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося. Предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

Норматив № 2 –«Подтягивание на перекладине» (юноши); «сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (девушки)

Юноши: Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Норматив № 3 –«Гибкость»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Норматив № 4—«Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Норматив № 5—«Челночный бег 5 по 10 метров»

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две

параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Обучающиеся, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают таким образом 5 отрезков по 10 м. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

2. Методико-практическое задание для текущего контроля (для очной и очно-заочной формы обучения)

1. Определение состояния организма по изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Выполнения методико-практического задания описано в Методических рекомендациях по самостоятельной работе обучающихся и размещено в СДО.

Материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация для очной формы обучения проходит в виде зачета, который состоит из двух частей. Первая часть – теоретическая, представлена тестом в СДО, сроки прохождения теста указаны на странице курса. Вторая часть – практическая, во время которой обучающийся должен выполнить контрольный норматив.

Первая часть зачета (тест в СДО) сформирована на основе ниже представленных вопросов, в тест могут быть включены выборочно 20 из 30 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Для очно-заочной формы обучения промежуточная аттестация проводится только в виде теста в СДО, сроки прохождения теста указаны на странице курса. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

1. Перечень вопросов к зачету Для очной формы обучения

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры (УК-7.1.1).
2. Спорт - явление культурной жизни(УК-7.1.1).
3. Социальный аспект занятий физической культурой и спортом (УК-7.1.1).
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека (УК-7.1.1).
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре (УК-7.1.1).
6. Общее представление о строении тела человека (УК-7.1.1).
7. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой (УК-7.1.1).
8. Функциональные системы организма (УК-7.1.1).
9. Саморегуляция и самосовершенствование организма (УК-7.1.1).
10. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения (УК-7.1.1).
11. Положительные и отрицательные факторы воздействия внешней среды на человека (УК-7.1.1).
12. Гигиенические факторы, влияющие на жизнедеятельность человека (УК-7.1.1).
13. Культура и режим питания (УК-7.1.1).
14. Витамины и их роль в обмене веществ (УК-7.1.1).
15. Активный отдых и эмоциональный фактор, как профилактика переутомления (УК-7.1.1).
16. Физическое упражнение, как средство физической культуры (УК-7.1.1).
17. Классификация физических упражнений (УК-7.1.1).

18. Использование упражнений циклического характера для снятия нервного напряжения и усталости (УК-7.1.1).
19. Использование дыхательных упражнений для релаксации (УК-7.1.1).
20. Использование утренней гимнастики для мобилизации вегетативных функций организма (УК-7.1.1).
21. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями (УК-7.2.1).
22. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (УК-7.2.1).
23. Определение работоспособности и её характеристики(УК-7.2.1).
24. Утомление при физической и умственной работе(УК-7.2.1).
25. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям(УК-7.2.1).
26. Цель ППФП и предпосылки к её реализации (УК-7.3.1).
27. Задачи ППФП и формирование прикладных психофизических качеств (УК-7.3.1).
28. Неспецифическая адаптация человека и ППФП (УК-7.3.1).
29. Связь общей физической подготовки и ППФП (УК-7.3.1).
30. Развитие физических качеств для ППФП (УК-7.3.1).

Перечень вопросов к зачету
Для очно-заочной формы обучения

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры (УК-7.1.1).
2. Спорт - явление культурной жизни (УК-7.1.1).
3. Социальный аспект занятий физической культурой и спортом (УК-7.1.1).
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека (УК-7.1.1).
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре (УК-7.1.1).
6. Общее представление о строении тела человека (УК-7.1.1).
7. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой (УК-7.1.1).
8. Функциональные системы организма (УК-7.1.1).
9. Саморегуляция и самосовершенствование организма (УК-7.1.1).
10. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения (УК-7.1.1).
11. Положительные и отрицательные факторы воздействия внешней среды на человека (УК-7.1.1).
12. Гигиенические факторы, влияющие на жизнедеятельность человека (УК-7.1.1).
13. Культура и режим питания (УК-7.1.1).
14. Витамины и их роль в обмене веществ (УК-7.1.1).
15. Активный отдых и эмоциональный фактор, как профилактика переутомления (УК-7.1.1).
16. Физическое упражнение, как средство физической культуры (УК-7.1.1).
17. Классификация физических упражнений (УК-7.1.1).
18. Использование упражнений циклического характера для снятия нервного напряжения и усталости (УК-7.1.1).
19. Использование дыхательных упражнений для релаксации (УК-7.1.1).
20. Использование утренней гимнастики для мобилизации вегетативных функций организма (УК-7.1.1).
21. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями (УК-7.2.1).
22. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (УК-7.2.1).

23. Определение работоспособности и её характеристики (УК-7.2.1).
24. Утомление при физической и умственной работе (УК-7.2.1).
25. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям (УК-7.2.1).
26. Цель ППФП и предпосылки к её реализации (УК-7.3.1).
27. Задачи ППФП и формирование прикладных психофизических качеств (УК-7.3.1).
28. Неспецифическая адаптация человека и ППФП (УК-7.3.1).
29. Связь общей физической подготовки и ППФП (УК-7.3.1).
30. Развитие физических качеств для ППФП (УК-7.3.1).
31. Средства физической культуры для воспитания силы (УК-7.2.1).
32. Средства физической культуры для воспитания быстроты (УК-7.2.1).
33. Средства физической культуры для воспитания выносливости (УК-7.2.1).
34. Средства физической культуры для воспитания ловкости (координации движений) (УК-7.2.1).
35. Средства физической культуры для воспитания гибкости (УК-7.2.1).
36. Формирование психических качеств личности (УК-7.2.1).

Т а б л и ц а 2.3

Пример вопросов теста:

№	Текст вопроса	№	Варианты ответа
Выберите один правильный ответ			
1.	Между приемами пищи и занятиями физическими упражнениями необходимо выдерживать интервал не менее чем	1	30 минут
		2	1 час
		3	2 часа
		4	4 часа
2.	В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах	1	до 60 уд./мин
		2	60–89 уд./мин
		3	свыше 89 уд./мин.
		4	59-70 уд./мин.
3.	Важная задача упражнения:	1	сохранить здоровье и работоспособность на оптимальном уровне за счет активизации восстановительных процессов
		2	добиться рекордных показателей в сдаче нормативов и тестов
		3	увеличить частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, повысить артериальное давление
		4	повысить эмоциональность человека, довести до утомления
4.	Общее количество крови составляет	1	7–8 % массы тела человека
		2	20 % массы тела человека
		3	Более 30 % массы тела человека
5.	Физическая культура это	1	часть общей культуры человечества, это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического и духовного совершенствования личности

		2	организованная по определенным правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе
		3	процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности
		2	учебный план университета
		3	рабочая программа дисциплины
6.	Основным средством физической культуры являются	1	физические упражнения
		2	здоровый образ жизни, отсутствие вредных привычек, закаливание
		3	занятие в спортивном зале, бассейне, на стадионе
7.	Во время физической нагрузки частота пульса 100–130 уд./мин, это свидетельствует о	1	небольшой интенсивности
		2	средней интенсивности
		3	интенсивности выше средней
		4	предельной нагрузке
8.	Гарвардский степ-тест, помощью которого количественно оцениваются восстановительные процессы после дозированной мышечной работы, был разработан в ____ году	1	1920
		2	1942
		3	1980
		4	1990
9.	Что в переводе с греческого означает «скелет» (<i>skeleton</i>)	1	высохший, высушенный
		2	костный
		3	движение
		4	суставной
10.	В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно	1	120/80 мм рт. ст.
		2	110/60 мм.рт.ст.
		3	130/90 мм.рт.ст.
		4	90/60 мм.рт.ст.

Ссылка на базу тестовых вопросов: <https://sdo.pgups.ru/question/edit.php?cmid=529058>

2. Норматив промежуточной аттестации (для очной формы обучения)

Прием норматива промежуточной аттестации проводится по местам практических занятий. К выполнению норматива допускаются обучающиеся, прошедшие тест в СДО. Для аттестации необходимо выполнить комплекс упражнений на время. Упражнения выполняются последовательно с интервалами для восстановления дыхания, если это необходимо. Оценивается время в минутах, затраченное на весь комплекс упражнений.

1. 50 приседаний
2. 30 отжиманий
3. 100 прыжков на скакалке
4. 20 «бёрпи» (упор присев, упор лежа, прыжок)

Т а б л и ц а 2.4

Оценка результатов норматива в баллах

Результат юноши, мин.	3,0 – 3,30	3,31 – 4,0	4,01 – 4,30	4,31 – 5,0	5,01 – 5,30
Результат девушки, мин.	4,0 – 4,30	4,31 – 5,0	5,01 – 5,30	5,31 – 6,0	6,01 – 6,30
Баллы	10	8	6	4	2

3. Описание показателей и критериев оценивания индикаторов достижения компетенций, описание шкал оценивания

Показатель оценивания – описание оцениваемых основных параметров процесса или результата деятельности.

Критерий оценивания – признак, на основании которого проводится оценка по показателю.

Шкала оценивания – порядок преобразования оцениваемых параметров процесса или результата деятельности в баллы.

Показатели, критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля приведены в таблице 3.1, 3.2

Т а б л и ц а 3.1

Для очной формы обучения

№ п/п	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1.	Нормативы № 1-5	Выполнение норматива	Норматив № 1 выполнен	10
			Не выполнен	0
			Норматив № 2 выполнен	10
			Не выполнен	0
			Норматив № 3 выполнен	10
			Не выполнен	0
			Норматив № 4 выполнен	10
			Не выполнен	0
			Норматив № 5 выполнен	10
			Не выполнен	0
Итого максимальное количество баллов за контрольные нормативы				50
2.	Методико-практическое задание №1	Правильность выполнения методико- практического задания	Выполнено без ошибок	20
			Выполнено с незначительными замечаниями	15
			Не выполнение	0
Итого максимальное количество баллов за методико-практическое задание				20

№ п/п	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ИТОГО максимальное количество баллов				70

Т а б л и ц а 3.2

Для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1.	Методико-практическое задание №1	Правильность выполнения методико- практического задания	Выполнено без ошибок	70
			Выполнено с незначительными замечаниями	50
			Не выполнение	0
Итого максимальное количество баллов за методико-практическое задание				70
ИТОГО максимальное количество баллов				70

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций

Процедура оценивания индикаторов достижения компетенций представлена в таблицах 4.1, 4.2

Формирование рейтинговой оценки по дисциплине

Т а б л и ц а 4.1. Для очной формы обучения

Вид контроля	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Максимальное количество баллов в процессе оценивания	Процедура оценивания
1. Текущий контроль успеваемости	Нормативы №1-5 Методико-практическое задание №1	70	Количество баллов определяется в соответствии с таблицей 3.1 Допуск к зачету ≥ 50 баллов
2. Промежуточная аттестация*	Зачет	30	– набрано в сумме за тест и норматив* – 25...30 баллов; – набрано в сумме за тест и норматив – 20...24 балла; – набрано в сумме за тест и норматив – 11...19 баллов; – набрано в сумме за тест и норматив – 0...10 баллов.
ИТОГО		100	
3. Итоговая оценка	«зачтено» - 60-100 баллов «не зачтено» - менее 59 баллов (вкл.)		

*За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 1 балл, количество баллов за норматив определяется в соответствии с таблицей 2.3

****Обучающиеся имеют возможность пройти тестовые задания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в Центре тестирования университета**

Т а б л и ц а 4.2. Для очно-заочной формы обучения

Вид контроля	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Максимальное количество баллов в процессе оценивания	Процедура оценивания
1. Текущий контроль успеваемости*	Методико-практическое задание №1	70	Количество баллов определяется в соответствии с таблицей 3.2 Допуск к зачету ≥ 50 баллов
2. Промежуточная аттестация*	Зачет	30	– набрано баллов за тест – 25...30 баллов; – набрано баллов за тест – 20...24 балла; – набрано баллов за тест – 11...19 баллов; – набрано баллов за тест – 0...10 баллов.
ИТОГО		100	
3. Итоговая оценка	«зачтено» - 60-100 баллов «не зачтено» - менее 59 баллов (вкл.)		

* Обучающиеся имеют возможность пройти тестовые задания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в Центре тестирования университета. За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 1 балл.

5. Оценочные средства для диагностической работы по результатам освоения дисциплины

Проверка остаточных знаний обучающихся по дисциплине ведется с помощью оценочных материалов текущего и промежуточного контроля по проверке знаний, умений, навыков, характеризующих индикаторы достижения компетенций.

Оценочные задания для формирования диагностической работы по результатам освоения дисциплины (модуля) приведены в таблице 5.1

Т а б л и ц а 5.1

Индикатор достижения компетенции	Содержание задания	Варианты ответа на вопросы тестовых заданий (для заданий закрытого типа)	Эталон ответа
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК 7.1.1 Знает основы здорового образа жизни	1. Продемонстрируйте <u>знания</u> основ здорового образа жизни (ЗОЖ): Какие отделения формируются по	основное и специальное медицинское отделение	основное, подготовительное и специальное медицинское отделения
		подготовительное и	

	медицинским показаниям в университете?	специальное медицинское отделение	
		основное, подготовительное и специальное медицинское отделение	
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	2. Продемонстрируйте знания в области научно-практических основ физической культуры: В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах?	до 60 уд./мин	60–89 уд./мин
		60–89 уд./мин	
		свыше 89 уд./мин.	
		59-70 уд./мин.	
УК 7.1.1 Знает социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	3. Продемонстрируйте знания социальной роли и значения физической культуры в жизни человека и общества: Основная задача физического культуры?	сохранить здоровье и работоспособность на оптимальном уровне	сохранить здоровье и работоспособность на оптимальном уровне
		добиться рекордных показателей в сдаче нормативов и тестов	
		увеличить частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, повысить артериальное давление	
		повысить эмоциональность человека, довести до утомления	
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	4. Продемонстрируйте знания в области научно-практических основ физической культуры:Общее количество крови составляет	7–8 % массы тела человека	7–8 % массы тела человека
		20 % массы тела человека	
		Более 30 % массы тела человека	
УК 7.1.1 Знает социальную роль и значение физической культуры в жизни	5. Продемонстрируйте знания социальной роли и значения физической культуры в жизни человека и общества: Основной законодательной базой	закон об образовании в Российской Федерации	закон об образовании в Российской Федерации
		учебный план университета	
		рабочая программа	

человека и общества	дисциплин по физической культуре является?	дисциплины	
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	6. Продемонстрируйте знания в области научно-практических основ физической культуры: Основным средством физической культуры являются	физические упражнения здоровый образ жизни, отсутствие вредных привычек, закаливание занятие в спортивном зале, бассейне, на стадионе	физические упражнения
УК 7.1.1 Знает социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	7. Продемонстрируйте знания социальной роли и значения физической культуры в жизни человека и общества: Личность человека характеризуется такими признаками, как	<u>активность</u> (стремление субъекта расширять сферу своей деятельности) <u>направленность</u> (сильные, устойчивые мотивы, интересы, убеждения) <u>степенью осознанности</u> своих отношений к факторам действительности все перечисленные	все перечисленные
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	8. Продемонстрируйте знания в области научно-практических основ физической культуры: Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок	минимума основных знаний о технике действия наличия двигательного опыта достаточного уровня физической подготовленности творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные	все перечисленные
УК 7.1.1 Знает виды физических упражнений	9. Продемонстрируйте знания видов физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют:	маховые (активные) движения с максимальной амплитудой статические положения с максимальной амплитудой пассивные движения с максимальной	все перечисленные

		амплитудой	
		все перечисленные	
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	10. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Во время физической нагрузки частота пульса 100–130 уд./мин, это свидетельствует о	небольшой интенсивности	небольшой интенсивности
		средней интенсивности	
		интенсивности выше средней	
		предельной нагрузке	
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	11. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Что можно оценить с помощью Гарвардского степ-теста?	состояние дыхательной системы	восстановительные процессы после дозированной мышечной работы
		силу мышц ног	
		восстановительные процессы после дозированной мышечной работы	
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	12. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Системой признаков, описывающих ту или иную профессию, является?	профессиограмма	профессиограмма
		резюме	
		портфолио	
		вакансия	
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	13. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры Что в переводе с греческого означает «скелет» (skeleton)?	высохший, высушенный	высохший, высушенный
		костный	
		движение	
		суставной	
УК 7.1.1 Знает основы здорового образа жизни	14. Продемонстрируйте знания основ здорового образа жизни (ЗОЖ): В норме у здорового человека в покое артериальное давление равно?	120/80 мм рт. ст.	120/80 мм рт. ст.
		110/60 мм.рт.ст.	
		130/90 мм.рт.ст.	
		90/60 мм.рт.ст.	
УК 7.1.1 Знает основы здорового образа жизни	15. Продемонстрируйте знания основ здорового образа жизни (ЗОЖ): Между приемами пищи и занятиями физическими упражнениями необходимо выдерживать интервал не менее чем	30 минут	2 часа
		1 час	
		2 часа	
		4 часа	

УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	16. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: При обучении любому новому двигательному акту, приёму, действию необходимо занимающимся пройти три обязательных дидактических стадии:	ознакомление	Ознакомление, разучивание, совершенствование
		развитие	
		разучивание	
		подготовка	
		понимание	
УК 7.1.1 Знает социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	17. Продемонстрируйте знания социальной роли и значения физической культуры в жизни человека и общества: Выделяются следующие базовые функции физической культуры и спорта	соревновательно-эталонная	все варианты
		эвристически-достиженческая	
		спортивно-оздоровительная	
		воспитательная	
		экономическая	
		эстетическая (зрелищная)	
		функция социализации личности и социальной интеграции	
		коммуникативная	
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	18. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Эффективность процесса обучения двигательному действию зависит	от двигательной одаренности и двигательного опыта обучающегося	от двигательной одаренности и двигательного опыта обучающегося
		от времени суток/года	
		от пола занимающегося (мужчина/женщина)	
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	19. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Клетка – это?	часть целостного организма, обособленная в виде комплекса тканей	элементарная, универсальная единица живой материи
		элементарная, универсальная единица живой материи	
		совокупность клеток и межклеточного вещества	
		единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующая я живая система	

УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	20. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Сердечно-сосудистая система – это?	совокупность органов, выводящих из организма избыток воды, продукты обмена веществ, соли, комплекс анатомических структур, обеспечивающих индивидуальное приспособление организма к внешней среде и регуляцию деятельности отдельных органов и тканей система органов, которая обеспечивает циркуляцию крови в организме. совокупность мышц и мышечных пучков, объединенных обычно соединительной тканью	система органов, которая обеспечивает циркуляцию крови в организме.
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	21. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Выносливость – это?	способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. способность противостоять утомлению способность человека выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени. способность человека выполнять движения с большой амплитудой	способность противостоять утомлению
УК 7.1.1 Знает виды	22. Продемонстрируйте знания видов	плавание, лыжные гонки, велоспорт	плавание, лыжные гонки, велоспорт

физических упражнений	физических упражнений: в циклическом видам спорта относятся?	борьба, баскетбол, гиревой спорт фигурное катание, художественная гимнастика, дартс	
УК 7.1.1 Знает виды физических упражнений	23. Продемонстрируйте знания видов физических упражнений: какое из перечисленных упражнений носит статический характер мышечной работы?	вис углом подтягивание на перекладине приседания прыжок в длину с места	вис углом
УК 7.1.1 Знает основы здорового образа жизни	24. Продемонстрируйте знания основ здорового образа жизни (ЗОЖ): Ваш показатель пробы Руфье 6,4. Как вы оцените свою реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку?	хорошая средняя удовлетворительная плохая	средняя
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	25. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: Задержка дыхания на вдохе – это?	проба Штанге проба Генчи проба Руфье проба Эрисмана	Проба Штанге
УК 7.1.1 Знает основы здорового образа жизни	26. Продемонстрируйте знания основ здорового образа жизни (ЗОЖ): Гипертония – это?	повышенное артериальное давление пониженное артериальное давление нормальное артериальное давление	повышенное артериальное давление
УК 7.1.1 Знает научно-практические основы физической культуры	27. Продемонстрируйте знания научно-практических основ физической культуры: расшифруйте аббревиатуру ППФП?	профессионально-прикладная физическая подготовка прогрессивно-прикладная функциональная подготовка практически-применяемая физическая последовательность	профессионально-прикладная физическая подготовка
УК 7.2.1 Умеет применять методы физического воспитания для	28. Продемонстрируйте умение применять методы физического воспитания для определения состояния организма в целях сохранения и	-	$I = m/h^2,$ где: m — масса тела в килограммах, h — рост в

определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья	укрепления здоровья: определите весо-ростовой индекс, если ваш вес равен 65 кг, а рост 170 см.		мтрах $I = 65/1,7^2 = 22,5$ <i>Ответ: 22,5 кг/м²</i>
УК 7.2.1 Умеет применять методы физического воспитания для определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья	29. Продемонстрируйте <u>умение</u> применять методы физического воспитания для определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья: оцените реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку используя пробу Руфье. P1=12, P2=18, P3=14, подсчет пульса произведен за 10 сек.	-	$\frac{6 \times (P1+P2+P3) - 200}{10}$ $\frac{6 \times (12+18+14) - 200}{10} = 6,4$ <i>Ответ: 6,4</i>
УК 7.3.1 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья	30. Продемонстрируйте <u>владение навыком</u> составления комплекса ОРУ: Расставьте упражнения в нужном порядке	а) Круговые вращения головой б) Наклоны туловища вперед прогнувшись с) Круговые вращения кистью д) Приседания е) Прыжки на месте ф) Ходьба/бег	1. ф) 2. а) 3. с) 4. б) 5. д) 6. е)

Разработчик оценочных материалов, к.п.н.,
доцент
10 января 2025 г.

М.А. Рогожников