

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

Институт экономики и туризма
Кафедра «Бизнес-информатика и экономика»



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ (СРЕДСТВ)

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

наименование дисциплины

01.03.05 Статистика

код и наименование направления подготовки

«Бизнес-аналитика»

наименование профиля подготовки

Владимир, 2023

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Уметь использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеть способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы	
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Знать основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Уметь использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеть средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		Контрольные нормативы
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знать основные факторы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;		

		<p>Уметь использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни;</p> <p>Владеть принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
--	--	---	--

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных материалов для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП направления подготовки 01.03.05 Статистика профиль «Бизнес-аналитика».

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
2 семестр			
1.	Лыжный спорт.	УК-7	Тесты
2.	Общая физическая подготовка.	УК-7	Тесты по ОФП
3.	Легкая атлетика.	УК-7	Тесты ОФП
3 семестр			
1.	Легкая атлетика.	УК-7	Тесты ОФП
2.	Спортивные игры (баскетбол).	УК-7	Тесты по СФП, тесты по технике
4 семестр			
1.	Спортивные игры (футбол).	УК-7	Тесты по СФП, тесты по технике
2.	Легкая атлетика.	УК-7	Тесты ОФП
5 семестр			
1.	Легкая атлетика.	УК-7	Тесты ОФП
2.	Спортивные игры (волейбол).	УК-7	Тесты по СФП, тесты по технике
6 семестр			
1.	Общая физическая подготовка.	УК-7	Тесты по ОФП
2.	Легкая атлетика.	УК-7	Тесты ОФП

Комплект оценочных материалов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы дисциплины, для оценивания результатов обучения: знаний, умений, владений и уровня приобретенных компетенций.

Текущий контроль успеваемости, согласно «Положению о рейтинговой системе комплексной оценки знаний студентов в ВлГУ» в рамках изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме рейтинг – контроля, который предполагает тестирование уровня физической и технической подготовленности студентов. Оценка уровня физической подготовленности проводится по пятибалльной системе по специальным таблицам.

Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов

Рейтинг-контроль №1	Посещение занятий, тестирование уровня физической подготовленности	До 30 баллов
Рейтинг-контроль №2	Посещение занятий, тестирование уровня физической подготовленности	До 30 баллов
Рейтинг-контроль №3	Посещение занятий, тестирование уровня физической подготовленности	До 40 баллов
Посещение занятий		1,5 балла занятие
Дополнительные баллы (бонусы)		5 баллов

Рейтинг-контроль №3, итоговый, кроме двух составляющих, включает третий - «бонус» за общую активность при изучении курса, участие в соревнованиях различного уровня, выполнение разрядов, участие в судействе соревнований и др.

Оценка уровня физической подготовленности проводится по пятибалльной системе и представлена в специальных таблицах (таблица 1 и 2). Оценка уровня специальной и технической подготовленности студентов также проводится по пятибалльной системе и представлена в специальных таблицах (таблица 3,4,5,6,7,8).

К выполнению всех видов контрольных упражнений допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

2 СЕМЕСТР

Рейтинг-контроль №1

- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 5 км (юноши).

Рейтинг-контроль №2

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

Рейтинг-контроль №3

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

3 СЕМЕСТР

Рейтинг-контроль №1

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

Рейтинг-контроль №2

- Броски мяча в кольцо с места. Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер (девушки, юноши);
- Ведение мяча. Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратное ведение мяча по прямой к линии старта (девушки, юноши);
- Передачи мяча. Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд (девушки, юноши).

Рейтинг-контроль №3

- Приседание на одной ноге, опора о стену (девушки);
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- Сгибания и разгибания рук на брусьях (юноши);
- В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

4 СЕМЕСТР

Рейтинг-контроль №1

- Жонглирование мячом. Мяч подбрасывается руками. Мяч подбивается в воздух ногой через себя. После касания мячом земли мяч другой ногой опять посылается по воздуху через себя (не менее 12 раз подряд).
- Удар с полулёта. Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота с расстояния 10-15м. Оценивается точность и техника выполнения.
- Удар в ворота. С расстояния 9м выполняется подряд пять ударов в ворота по неподвижному мячу. Ворота разделены по вертикали пополам. Следует попасть в указанную половину ворот верхом (не менее 3-х точных попаданий).

Рейтинг-контроль №2

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);

- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

Рейтинг-контроль №3

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).
совершенствования.

5 СЕМЕСТР

Рейтинг-контроль №1

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

Рейтинг-контроль №2

- Челночный бег 3x10 метров (девушки, юноши);
- Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя на полу ноги врозь (девушки, юноши).

Рейтинг-контроль №3

- Передача мяча двумя руками сверху над собой (девушки, юноши);
- То же в стену (высота передачи 1,5-2м.) (девушки, юноши);
- То же в парах (расстояние 3-5м.) (девушки, юноши);
- Передача мяча двумя руками снизу над собой (девушки, юноши);
- То же в стену (высота передачи 1,5-2м.) (девушки, юноши);
- То же в парах (расстояние 3-6м.) (девушки, юноши);
- Верхняя подача мяча (девушки, юноши);
- То же на точность (в правую и левую половину площадки) (девушки, юноши);
- Прямой нападающий удар (девушки, юноши).

6 СЕМЕСТР

Рейтинг-контроль №1

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

Рейтинг-контроль №2

- Приседание на одной ноге, опора о стену (девушки);
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- Сгибания и разгибания рук на брусьях (юноши);
- В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

Рейтинг-контроль №3

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Таблица 1

Обязательные тесты определения физической подготовленности

(Девушки)

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (с)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,7
2. Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин, с)	10,50	12,30	13,10	13,30	14,00
3. Тест на скоростную подготовленность – челночный бег 3x10 м (с)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14	12	10
5. Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
6. Тест на скоростно-силовую подготовленность - поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (количество раз за 1 мин).	43	35	32	30	28
7. Тест на силовую подготовленность – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	17	12	10	7	5
8. Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+16	+11	+8	+6	+4
9. Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.10	19.40	21.00	21.30	22.00
10. Плавание на 50 м (мин, с)	1.00	1.15	1.25	1.40	б/в

Таблица 2

Обязательные тесты определения физической подготовленности

(Юноши)

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (с)	13.1	14.1	14.4	14.8	15.2
2. Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин, с)	12.00	13.40	14.30	14,50	15.10
3. Тест на скоростную подготовленность – челночный бег 3x10 м (с)	7.1	7.7	8.0	8.3	8.6
4. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	33	30	27
5. Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	180
6. Тест на скоростно-силовую подготовленность - поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (количество раз за 1 мин).	48	37	33	31	29

7. Тест на силовую подготовленность – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	44	32	28	26	24
8. Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+13	+8	+6	+2	0
9. Тест на общую выносливость – бег на лыжах 5 км (мин, с)	22	25.30	27.00	27.4 5	28.30
10. Плавание на 50 м (мин, с)	0.50	1.00	1.10	1.20	б/в
11. Тест на силовую подготовленность – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).	15	12	9	7	5

Таблица 3

**Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности
по баскетболу (юноши)**

№	Контрольный норматив	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Передачи мяча с места (кол-во передач за 30 сек.)	30	26	22	20	18
2	Ведение мяча (сек.)	16,6	17,8	18,4	19,3	19,8
3	Броски мяча в кольцо (15 бросков, кол-во попаданий)	15	10	8	6	4

Таблица 4

**Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности
по баскетболу (девушки)**

№	Контрольный норматив	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Передачи мяча с места (кол-во передач за 30 сек.)	30	26	22	20	18
2	Ведение мяча (сек.)	18,8	20,0	21,4	23,0	24,6
3	Броски мяча в кольцо (15 бросков, кол-во попаданий)	15	10	8	6	4

Таблица 5

**Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности
по футболу (юноши)**

№	Контрольный норматив	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Жонглирование мячом (разы)	12	10	9	7	5
2	Удар с полулёта (на точность, м.) Кол-во попаданий из 10 попыток	10	9	7	5	3
3	Удар в ворота (10 попыток, кол-во попаданий)	10	9	7	5	3

Таблица 6

**Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности
по футболу (девушки)**

№	Контрольный норматив	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Жонглирование мячом (разы)	10	9	8	6	4
2	Удар с полулёта (на точность, м.) Кол-во попаданий из 10 попыток	9	8	6	4	2
3	Удар в ворота (10 попыток, кол-во попаданий)	9	8	6	4	2

Таблица 7

**Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности
по волейболу (юноши)**

<i>№</i>	<i>Контрольный норматив</i>	<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
1	Бросок набивного мяча (м)	10.0	9.00	8.00	7.00	6.0
2	Верхняя передача (кол-во раз)	50	40	30	20	10
3	Нижняя передача (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Подача мяча (кол-во раз)	10	8	5	4	3
5	Подача на точность (кол-во раз)	5	4	3	2	1
6	Прямой нападающий удар	5	4	3	2	1

Таблица 8

**Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности по
волейболу (девушки)**

<i>№</i>	<i>Контрольный норматив</i>	<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
1	Бросок набивного мяча (м)	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50
2	Верхняя передача мяча (кол-во раз)	50	40	30	20	10
3	Нижняя передача мяча (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Подача мяча (кол-во)	10	8	5	4	3
5	Подача на точность (кол-во)	5	4	3	2	1
6	Прямой нападающий удар (кол-во)	5	4	3	2	1

3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Критерии оценок для промежуточной аттестации

По результатам работы в семестре, на основе набранных баллов за три рейтинга-контроля студент может получить оценку:

«зачтено» – от 61 и более баллов;

«не зачтено» – менее 60 баллов.

Студенты специальной медицинской группы (СМГ), при наличии справки, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Оценка посещаемости учебных занятий студентами СМГ осуществляется из расчета – 2 балла за одно учебное занятие. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (со справкой ВК), выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья, которая оценивается по 5-балльной системе.

Вопросы к зачету по дисциплине

2 СЕМЕСТР

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:
 - лыжные гонки;
 - лыжное двоеборье;
 - прыжки на лыжах с трамплина;
 - горнолыжный спорт;
 - биатлон;
 - фристайл;
 - сноуборд.
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
7. Физическая культура студента.
8. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
9. Организация физического воспитания в вузе.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
11. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике.
12. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
13. Основы техники прыжка в высоту.
14. Основы техники прыжка в длину.
15. Основы техники метаний.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК)

1. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
2. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. ЛФК после перенесенных травм.
4. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
5. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

Вопросы к зачету по дисциплине

3 СЕМЕСТР

1. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
2. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
3. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
4. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.
5. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
6. Виды соревнований по баскетболу.

7. Системы розыгрышей в баскетболе. Их различия.
8. Принципы обучения баскетболу.
9. Методы обучения баскетболу.
10. Этапы преподавания баскетбола.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
12. Общее представление о строении тела человека.
13. Функциональные системы организма.
14. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
15. Средства физической культуры и спорта.

***Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных
(со справкой КЭК)***

1. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
2. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

Вопросы к зачету по дисциплине

4 СЕМЕСТР

1. История возникновения футбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры в футбол.
3. Характерные особенности футбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к футбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в футбол. Его эволюция.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
11. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.
12. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.
13. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.
14. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.
15. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.

***Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных
(со справкой КЭК)***

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура студента.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного

Вопросы к зачету по дисциплине

5 СЕМЕСТР

1. Средства и методы развития быстроты и ловкости у легкоатлетов.
2. Подготовка к соревнованиям легкоатлетов.
3. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.
4. Особенности тренировки в легкоатлетических многоборьях.
5. Оздоровительный бег и его значение.
6. История развитие волейбола.
7. Основные этапы развития волейбола в России.
8. Эволюция развития правил игры в волейбол.
9. Понятие о технике игры волейбол. Классификация техники игры в волейбол.
10. Техника игры в волейбол в нападении.
11. Техника игры в волейбол в защите.
12. Последовательность обучения основным техническим приемам в волейболе.
13. Средства и методы технической подготовки волейболистов.
14. Понятие о тактике в волейболе. Классификация тактики игры.
15. Тактика игры в волейбол в нападении.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК)

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Функциональные системы организма.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Средства физической культуры и спорта.

Вопросы к зачету по дисциплине

6 СЕМЕСТР

1. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
4. Режим труда и отдыха.
5. Гигиенические основы закаливания.
6. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
7. Структура учебно-тренировочного занятия.
8. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
9. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
11. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике.
12. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
13. Правила соревнований в легкой атлетике.
14. Места занятий легкой атлетикой, оборудование и инвентарь занимающихся.
15. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

***Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных
(со справкой КЭК)***

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
15. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Оценка в баллах	Критерии оценивания
5	<ul style="list-style-type: none"> - полностью раскрыто содержание материала в объёме программы; - чётко и правильно даны определения; - верно использована терминология.
4	<ul style="list-style-type: none"> - раскрыто основное содержание материала; - ответ самостоятельный, но при определении понятий допущены неточности, нарушена последовательность изложения; - небольшие недостатки при использовании профессиональной терминологии; - небольшие неточности в выводах.
3	<ul style="list-style-type: none"> - усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не всегда последовательно; - допущены существенные ошибки и неточности в использовании профессиональной терминологии.
1-2	<ul style="list-style-type: none"> - основное содержание учебного материала не усвоено, изложено фрагментарно, не последовательно; - допущены существенные ошибки и неточности в использовании профессиональной терминологии.

Критерии оценки сформированности компетенций по дисциплине

Оценивание	Требования к знаниям
«зачтено» - от 61 и более баллов компетенции освоены	Студент твердо знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, правильно применяет приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, владеет необходимыми средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, подтверждает полное освоение компетенций.
«не зачтено» - менее 60 баллов, компетенции не освоены	Студент, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания на практических занятиях, не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой зачета.

4. ИТОГОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Тестовые задания с вариантами ответов	Код контролируемой компетенции (или ее части)
	<p style="text-align: center;">Темы дисциплины 2-6 семестров</p>	<p>1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека; в) на всестороннее развитие физических качеств; г) на достижение высоких спортивных результатов. <p>2. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) выносливостью; б) биохимической экономизацией; в) тренированностью; г) функциональной устойчивостью. <p>3. Бег на короткие дистанции развивает:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту. <p>4. Что такое самоконтроль для занимающихся физической культурой и спортом...</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Определение своего собственного уровня физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья, с целью внесения корректив в нагрузку на физкультурно-спортивных занятиях; б) Регистрация наблюдений за физическим развитием простыми и доступными способами с целью эффективного восстановления функциональных возможностей организма; в) Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью, и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями; г) Регистрация субъективных показателей, наблюдение за самочувствием и настроением. <p>5. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) начинается с упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) для мышц ног; б) типа потягивания; в) махового характера; 	УК-7

		<p>г) для мышц шеи.</p> <p>6. Главной причиной нарушения осанки является:</p> <p>а) малоподвижный образ жизни; б) слабость мышц спины; в) привычка носить сумку на одном плече; г) долгое пребывание в положении сидя за партой.</p> <p>7. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:</p> <p>а) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье; б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение; в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье; г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.</p> <p>8. Физическая культура ориентирована на совершенствование...</p> <p>а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.</p> <p>9. Физическая подготовленность характеризуется:</p> <p>а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям; б) уровнем развития физических качеств; в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения; г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.</p> <p>10. Физическое упражнение – это:</p> <p>а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи; б) один из методов физического воспитания; в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.</p> <p>11. Назовите основные двигательные качества.</p> <p>12. Как определяется уровень развития двигательных способностей человека.</p>	
--	--	--	--

	<p>13. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо.</p> <p>14. Назовите составляющие здорового образа жизни.</p> <p>15. Какая норма физической активности в день для студента?</p> <p>16. Как называются упражнения, где сочетаются быстрота и сила.</p> <p>17. Что такое гиподинамия?</p> <p>18. В чём заключается первая помощь при ушибах?</p> <p>19. В чём заключается первая помощь при растяжении?</p> <p>20. В состоянии покоя пульс здорового взрослого человека составляет ...</p>	
--	---	--

Критерии формирования оценок

Критерии оценки результатов тестирования (max – 40 баллов за тест)

Баллы оценки	Критерии оценки
0-20	Студент получает 1 балл за каждый правильный ответ на тест из 20 вопросов.

Критерии сформированности компетенции

Оценка в баллах	Оценка	Уровень сформированности компетенции
18-20 баллов	отлично	Высокий уровень
14-17 баллов	хорошо	Продвинутый уровень
10-13 баллов	удовлетворительно	Пороговый уровень
Менее 9 баллов	неудовлетворительно	Компетенции не сформированы

Ключи к тесту

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	В	11	гибкость, выносливость, сила, быстрота
2	А	12	контрольными нормативами
3	Г	13	выполнение с мячом в руках трех шагов
4	В	14	правильное питание; рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, искоренение вредных привычек
5	Г	15	не менее 1 часа ежедневно
6	Б	16	скоростно-силовыми
7	Г	17	малоподвижный образ жизни
8	А	18	поврежденное место следует охладить
9	Б	19	приложить холод и наложить мягкую фиксирующую повязку
10	В	20	от 60 до 80 ударов в минуту

Примечание

В соответствии с нормативно-правовыми актами для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости тестирование может быть проведено только в письменной или устной форме, а также могут быть использованы другие материалы контроля качества знаний, предусмотренные рабочей программой дисциплины.

Разработчик: доцент Миронова Ю.А., доцент Сулова В.А.

Фонд оценочных материалов (средств) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры
«Бизнес-информатика и экономика»

Протокол № 1 от 30.08.2023 года

Заведующий кафедрой д.э.н., профессор Тесленко И.Б.

Фонд оценочных материалов (средств) рассмотрен и одобрен на заседании учебно-
методической комиссии направления 01.03.05 Статистика

Протокол № 1 от 05.09.2023 года

Председатель комиссии к.э.н., доцент Ярьес О.Б.