

**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**

УТВЕРЖДАЮ:



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ (СРЕДСТВ)**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

наименование дисциплины

**направление подготовки / специальность**

01.03.05 СТАТИСТИКА

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

«БИЗНЕС-АНАЛИТИКА»

(направленность (профиль) 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.	<p><b>Знает</b> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Владет</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	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.	<p><b>Знает</b> основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Владет</b> средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	

	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<p><b>Знает</b> основные факторы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни;</p> <p><b>Владеет</b> принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Контрольные нормативы
--	--	---	-----------------------

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Комплект оценочных материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая подготовка» 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 и 4).

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

№п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1 семестр			
1.	Легкая атлетика.	УК-7	Тесты ОФП
2.	Спортивные игры (баскетбол, футбол).	УК-7	Тесты по СФП, тесты по технике
3.	Плавание	УК-7	Тесты

### Рейтинг-контроль 1

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 60 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши);
- Тест на скоростную подготовленность – челночный бег 3x10 м (девушки, 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

Плавание 50 м (девушки, 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. 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. Плавание на 50 м (мин, с)	0.50	1.00	1.10	1.20	б/в

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

### 3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### Критерии оценок для промежуточной аттестации

По результатам работы в семестре, на основе набранных баллов за три рейтинг-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.

#### Тематика рефератов для самостоятельной работы студента по дисциплине

##### ОФП

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 совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Общее представление о строении тела человека.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Режим труда и отдыха.
20. Гигиенические основы закаливания.

21. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
22. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
23. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
24. Единая спортивная классификация.
25. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
26. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
27. Студенческие спортивные организации.
28. Современные популярные системы физических упражнений.
29. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
30. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
31. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
32. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
33. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
34. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
35. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Структура учебно-тренировочного занятия.
38. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
40. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

### **Баскетбол**

1. История возникновения баскетбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры.
3. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
6. Виды соревнований по баскетболу.
7. Системы розыгрышей. Их различия.
8. Принципы обучения баскетболу.
9. Методы обучения баскетболу.
10. Этапы преподавания баскетбола.
11. Урок как основная форма проведения занятия по обучению баскетболу. Этапы урока.
12. Сила как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
13. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
14. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
15. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
16. Технические приемы с мячом в баскетболе.
17. Технические приемы без мяча в баскетболе.

18. Характеристика индивидуальной игры в защите.
19. Индивидуальная игра в нападении.
20. Специальная физическая подготовка в баскетболе.
21. Выносливость и ее развитие у баскетболистов.
22. Быстрота и ее развитие у баскетболистов.
23. Прыгучесть и ее развитие у баскетболистов.
24. Сила и ее развитие у баскетболистов.
25. Гибкость и ее развитие у баскетболистов.
26. Основы техники игры в баскетбол.
27. Основы командной защиты в баскетболе.
28. Основы командного нападения в баскетболе.
28. Индивидуальная игра в защите.
30. Индивидуальная игра в нападении.

### Футбол

1. История возникновения футбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры.
3. Характерные особенности футбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к футбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в футбол. Его эволюция.
6. Виды соревнований по футболу.
7. Системы розыгрышей. Их различия.
8. Принципы обучения футболу.
9. Методы обучения футболу.
10. Этапы преподавания футбола.
11. Урок как основная форма проведения занятия по обучению футболу. Этапы урока.
12. Специальная физическая подготовка в футболе.
13. Сила как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
14. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
15. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
16. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
17. Технические приемы с мячом в футболе.
18. Характеристика игры в защите.
19. Индивидуальная игра в нападении.
20. Выносливость и ее развитие у футболистов.
21. Быстрота и ее развитие у футболистов.
22. Прыгучесть и ее развитие у футболистов.
23. Сила и ее развитие у футболистов.
24. Гибкость и ее развитие у футболистов.
25. Основы техники игры в футбол.
26. Основы игры в защиты в футболе.
27. Основы игры в нападении в футболе.
28. Индивидуальная игра в защите.
29. Индивидуальная игра в нападении.
30. Физическая подготовка и система тренировок в футболе.



**Тематика рефератов для студентов, полностью освобожденных от практических занятий(со справкой ВК)**

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Здоровый образ жизни студента.
14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
16. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
17. Физическая культура студента.
18. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
19. Организация физического воспитания в вузе.
20. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
21. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
22. Общее представление о строении тела человека.
23. Функциональные системы организма.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Средства физической культуры и спорта.
26. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
27. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
28. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
29. Единая спортивная классификация.
30. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
31. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
32. Студенческие спортивные организации.
33. Современные популярные системы физических упражнений.
34. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
35. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
36. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы

физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

37. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

38. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

39. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

### Критерии оценки устных ответов студентов

#### Регламент проведения устного опроса

Оценка в баллах	Критерии оценивания
5	- полностью раскрыто содержание материала в объёме программы; - чётко и правильно даны определения; - верно использована терминология.
4	- 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	- усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не всегда последовательно; - допущены существенные ошибки и неточности в использовании профессиональной терминологии.
2	- основное содержание учебного материала не усвоено, изложено фрагментарно, не последовательно; - допущены значительные ошибки и неточности в использовании профессиональной терминологии.
1	- допущены существенные ошибки в использовании профессиональной терминологии.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
8. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развивать?
11. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаляющих процедур (расскажите, как делаете это вы).

12. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.

13. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?

14. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультминутки).

15. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?

16. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).

17. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.

18. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.

19. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого).

20. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.

21. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?

22. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?

23. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?

24. Особенности подготовки и проведения туристских походов (выполнить практическое задание по укладке рюкзака).

25. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.

26. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?

27. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? (Написать для себя план одного занятия, указав примерные нагрузки.)

28. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?

29. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).

30. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.

31. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).

32. Требования безопасности во время занятий по плаванию.

33. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по

формированию культуры движений и телосложения.

34. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.

35. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

36. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений.)

37. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? (Вспомните, как вы научились плавать.)

38. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире.

39. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?

40. Национальные виды спорта, их характеристика.

41. История развития пулевой стрельбы.

42. Пулевая стрельба на Олимпийских играх.

43. Характеристика пулевой стрельбы, как вида спорта. Спортивные соревнования, их классификация.

44. Правила соревнований (основные моменты).

45. Правила стрельбы из винтовок.

46. Меры безопасности при обращении с оружием.

47. Права и обязанности спортсмена.

48. Нарушение правил, наказание за нарушения.

49. Характеристика оружия и экипировки.

50. Оборудование тиров и стрельбищ.

Зачет проводится в устной форме.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме зачета, проходящего как индивидуальное собеседование с преподавателем в рамках вопросов в соответствии с рабочей программой дисциплины.

### 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 ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) <sup>1</sup>	Тестовые задания с вариантами ответов	Код контролируемой компетенции (или ее части)
1	Общая физическая подготовка	<p><b>1. Экскурсией грудной клетки называется:</b></p> <p>А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.</p> <p>Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.</p> <p>В. Объем вдыхаемого воздуха.</p> <p><b>2. В качестве финишной ленточки используют:</b></p> <p>А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.</p> <p>Б. Искусственные нити.</p> <p>В. Шелковую ленту.</p> <p><b>3. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:</b></p> <p>А. Удалены из зоны занятий.</p> <p>Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.</p> <p>В. Обозначены цветными ярлыками.</p> <p><b>4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?</b></p> <p>А. Нет, не следует.</p> <p>Б. По желанию самого спортсмена.</p> <p>В. Да, под присмотром спортивного врача.</p> <p><b>5. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:</b></p> <p>А. На прямые ноги.</p> <p>Б. Мягко, пружинисто приседая.</p> <p>В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.</p> <p><b>6. Где нужно находиться во время упражнения в метании?</b></p> <p>А. За спиной метателя.</p> <p>Б. Справа от метателя.</p> <p>В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.</p> <p><b>7. Так называемое “второе дыхание” наступает:</b></p> <p>А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.</p> <p>Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.</p> <p>В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.</p> <p><b>8. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:</b></p> <p>А. Атлетическое единоборство.</p>	УК-7
2	Баскетбол		
3	Футбол/ Плавание		

<sup>1</sup> Комплект тестовых заданий по каждой дисциплине должен соответствовать тематическому плану дисциплины и включать тестовые задания по каждой теме дисциплины

		<p>Б. Самбо. В. Кроссфит.</p> <p><b>9. Какие виды спорта тренируют дыхание?</b> А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика. Б. Большой теннис, плавание, волейбол. В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,</p> <p><b>10. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?</b> А. 1,07 м. Б. 1,15 м. В. 1,20 м.</p> <p><b>11. Что понимается под выражением “второе дыхание”?</b> А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок. Б. Одновременное дыхание носом и ртом. В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.</p> <p><b>12. Двигательные физические способности это:</b> А. Способности двигаться и принимать нагрузки. Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.</p> <p><b>13. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</b> А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. В. Личными спортивными достижения человека.</p> <p><b>14. Число движений в единицу времени характеризует:</b> А. Темп движений. Б. Ритм движений. В. Физический уровень занимающегося.</p> <p><b>15. Результатом физической подготовки является:</b> А. Количество разученных упражнений. Б. Степень физической подготовленности. В. Физическое совершенство.</p> <p><b>16. Вход в спортивный зал:</b> А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер. Б. Разрешен, если зал открыт и свободен. В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.</p>	
--	--	--	--

	<p><b>17. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:</b></p> <p>А. Комплекс.  Б. Группа  В. Алгоритм.</p> <p><b>18. В местах соскоков со снаряда:</b></p> <p>А. Должно располагаться страхующее лицо.  Б. Должна быть ровная, нескользкая поверхность.  В. Необходимо располагать гимнастический мат.</p> <p><b>19. Выход учащихся из спортивного зала возможен:</b></p> <p>А. После разрешения тренера.  Б. По окончании комплекса упражнений.  В. При необходимости.</p> <p><b>20. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</b></p> <p>А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.  Б. Мягкой и удобной.  В. Плотно облегающей.</p> <p><b>21. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:</b></p> <p>А. По желанию любого участника игры.  Б. По необходимости.  В. После разрешения преподавателя, тренера.</p> <p><b>22. Спорт это:</b></p> <p>А. Диета, упражнения, правильное дыхание.  Б. Физические упражнения и тренировки.  В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.</p> <p><b>23. Отличительным признаком физической культуры является:</b></p> <p>А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.  Б. Использование природных сил для восстановления организма.  В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.</p> <p><b>24. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?</b></p> <p>А. Да, в малом темпе.  Б. Нет.  В. Да, под присмотром тренера.</p> <p><b>25. Физическая культура представляет собой:</b></p> <p>А. Определенную часть культуры человека.  Б. Учебную активность.  В. Культуру здорового духа и тела.</p> <p><b>26. Под физической культурой понимается:</b></p>	
--	---	--

		<p>А. Воспитание любви к физической активности.  Б. Система нагрузок и упражнений.  В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.</p> <p><b>27. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:</b></p> <p>А. Скоростная способность.  Б. Двигательный рефлекс.  В. Физическая возможность.</p> <p><b>28. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</b></p> <p>А. Их содержанием.  Б. Их формой.  В. Скоростью их выполнения.</p> <p><b>29. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</b></p> <p>А. Боди-балет.  Б. Степ-аэробика.  В. Пилатес.</p> <p><b>30. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?</b></p> <p>А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.  Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.  В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.</p> <p><b>31. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?</b></p> <p>А. Две.  Б. Четыре.  В. Три.</p> <p><b>32. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:</b></p> <p>А. Пауэрлифтинг.  Б. Бодибилдинг.  В. Атлетическое единоборство.</p> <p><b>33. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?</b></p> <p>А. Майк Бургенер.  Б. Луи Симмонс.  В. Грег Глассман.</p> <p><b>34. Влияние физических упражнений на организм человека:</b></p> <p>А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.  Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.  В. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.</p> <p><b>35. Главной причиной нарушения осанки является:</b></p>	
--	--	---	--



	<p>А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.</p> <p>Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.</p> <p>В. Слабые мышцы спины.</p> <p><b>36. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:</b></p> <p>А. Ритмика.</p> <p>Б. Слайд-аэробика.</p> <p>В. Памп-аэробика.</p> <p><b>37. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?</b></p> <p>А. 1929 г.</p> <p>Б. 1926 г.</p> <p>В. 1931 г.</p> <p><b>38. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?</b></p> <p>А. Пилоксинг.</p> <p>Б. Капоэйра.</p> <p>В. Питабо.</p> <p><b>39. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:</b></p> <p>А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.</p> <p>Б. Бега с препятствиями.</p> <p>В. Десятиборья.</p> <p><b>40. В спорте выделяют:</b></p> <p>А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.</p> <p>Б. Олимпийский, дворовый, любительский.</p> <p>В. Любительский, профессиональный, массовый.</p>	
--	---	--

### Критерии формирования оценок

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

Баллы оценки	Критерии оценки
<b>0-40</b>	Студент получает 1 балл за каждый правильный ответ на тест из 40 вопросов.

#### Критерии сформированности компетенции

Оценка в баллах	Оценка	Уровень сформированности компетенции
36-40 баллов	отлично	<b>Высокий уровень</b>
26-35 баллов	хорошо	<b>Продвинутый уровень</b>
15-25 баллов	удовлетворительно	<b>Пороговый уровень</b>
Менее 15 баллов	неудовлетворительно	Компетенции не сформированы

### КЛЮЧИ К ТЕСТУ

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
-----------	-------	-----------	-------

<b>1</b>	A	<b>21</b>	<b>B</b>
<b>2</b>	A	<b>22</b>	<b>B</b>
<b>3</b>	Б	<b>23</b>	<b>A</b>
<b>4</b>	A	<b>24</b>	<b>Б</b>
<b>5</b>	A	<b>25</b>	<b>A</b>
<b>6</b>	В	<b>26</b>	<b>В</b>
<b>7</b>	A	<b>27</b>	<b>A</b>
<b>8</b>	A	<b>28</b>	<b>A</b>
<b>9</b>	В	<b>29</b>	<b>Б</b>
<b>10</b>	A	<b>30</b>	<b>A</b>
<b>11</b>	A	<b>31</b>	<b>A</b>
<b>12</b>	Б	<b>32</b>	<b>В</b>
<b>13</b>	A	<b>33</b>	<b>В</b>
<b>14</b>	A	<b>34</b>	<b>A</b>
<b>15</b>	Б	<b>35</b>	<b>A</b>
<b>16</b>	A	<b>36</b>	<b>Б</b>
<b>17</b>	A	<b>37</b>	<b>Б</b>
<b>18</b>	В	<b>38</b>	<b>A</b>
<b>19</b>	A	<b>39</b>	<b>A</b>
<b>20</b>	A	<b>40</b>	<b>A</b>

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 Ярьс О.Б.