

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Северский технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(СТИ НИЯУ МИФИ)

Кафедра «Физической культуры»

ОДОБРЕНО
Ученым советом СТИ НИЯУ МИФИ
протокол № 6 от 30.08.2024

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

15.03.06 Мехатроника и робототехника

НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Разработка роботизированных систем для атомной промышленности

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоемкость, ЗЕ	Общий объем курса, час.	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные работы, час.	В форме практической подготовки / в интерактивной форме, час.	СРС, час.	Форма(ы) контроля (Э, З, ДифЗ, КР, КП)
1	1	36	10	8	0	0	18	Зач.
2	1	36	8	10	0	0	18	Зач.
Итого	2	72	18	18	0	0	36	

1 МОДЕЛЬ КОНТРОЛИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Фонд оценочных средств по дисциплине обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущего, рубежного и промежуточного контроля по дисциплине.

Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения:

Компетенция	Индикаторы освоения	Аттестационные мероприятия
УК-6	З-УК-6	T1, T2, T3, Зачет (1 сем.), T4, T5, T6, Зачет (2 сем.)
УК-6	У-УК-6	T1, T2, T3, Зачет (1 сем.), T4, T5, T6, Зачет (2 сем.)
УК-6	В-УК-6	T1, T2, T3, Зачет (1 сем.), T4, T5, T6, Зачет (2 сем.)
УК-7	З-УК-7	T1, T2, T3, Зачет (1 сем.), T4, T5, T6, Зачет (2 сем.)
УК-7	У-УК-7	T1, T2, T3, Зачет (1 сем.), T4, T5, T6, Зачет (2 сем.)
УК-7	В-УК-7	T1, T2, T3, Зачет (1 сем.), T4, T5, T6, Зачет (2 сем.)

Шкалы оценки образовательных достижений. Шкала каждого контрольного мероприятия лежит в пределах от 0 до установленного максимального балла включительно. Итоговая аттестация по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале и представляет собой сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущего (**60 баллов**) и промежуточного контроля (**40 баллов**). Для допуска к промежуточному контролю по дисциплине студенту в течение календарного модуля необходимо набрать не менее 60% баллов при условии сдачи **всех** дисциплинарных разделов. Раздел считается сданным, если выполнены все виды контроля и набрано по ним не менее 60 % баллов от максимального по разделу.

В соответствии с учебным планом промежуточная аттестация в конце семестра осуществляется в форме Зачета.

Аттестация в 1 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
T1	Тестирование	20	12
T2	Тестирование	20	12
T3	Тестирование	20	12
	Сумма:	60	36
Промежуточная аттестация			
Зачет		40	24
	Итого:	100	60

Аттестация в 2 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
T4	Тестирование	20	12
T5	Тестирование	20	12
T6	Тестирование	20	12
	Сумма:	60	36
Промежуточная аттестация			

Зачет	40	24
Итого:	100	60

Итоговая оценка выставляется в соответствии со следующей шкалой:

Сумма баллов по дисциплине	100–90	89–85	84–75	74–70	69–65	64–60	ниже 60
Оценка (ECTS)	A	B	C	D	E	F	
Оценка по 4-х бальной шкале	отлично (отл.)		хорошо (хор.)		удовлетворительно (удовл.)		неудовлетворительно (неуд.)
Зачет			Зачтено				Не зачтено

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль не предусмотрен рабочей программой данной дисциплины.

3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА АТТЕСТАЦИИ РАЗДЕЛА (РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ)

3.1 Т – Тестирование

Тестирование проводится на платформе «Образовательный портал СТИ НИЯУ МИФИ» (<https://edu.ssti.ru/>) в курсе «Физическая культура и спорт».

3.1.1 Т1 – тестовое задание 1 (пример)

1. Из скольких частей состоит урок физической культуры?

- А) из двух
- Б) из трех
- В) из четырех
- Г) из одной

2. С какого возраста начинается период формирования физической культуры?

- А) 0
- Б) 3
- В) 7
- Г) 18

3. Как остановить артериальное кровотечение?

- А) наложить лангету
- Б) наложить жгут
- В) наложить бинт
- Г) наложить шину

4. Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в волейбол в составе одной команды?

- А) четверо
- Б) пятеро
- В) шестеро
- Г) семеро

5. Какова основная цель профессионально-прикладной физической подготовки?

- А) готовность к труду
- Б) готовность к отдыху
- В) готовность к спортивным соревнованиям
- Г) готовность к досугу

6. Какая часть урока наиболее интенсивна по физической нагрузке?

- А) разминка
- Б) заключительная
- В) вводная
- Г) основная

7. Какого цвета кровь при артериальном кровотечении?

- А) алая
- Б) темно-красная
- В) красная
- Г) голубая

8. Какова общая продолжительность разминки на занятиях по физической культуре?

- А) 2 мин
- Б) 15 мин
- В) 110мин
- Г) 40 мин

9. В каких условиях желательно проводить утреннюю гигиеническую гимнастику?

- А) в закрытом помещении
- Б) при сильном морозе
- В) в проветриваемом помещении
- Г) в дождливую погоду

10. Что используется для фиксации перелома?

- А) жгут
- Б) шина-бинт
- В) вата
- Г) шарф

11. Наиболее значимое в содержание понятия «физическое культура»?

- А) часть общей культуры общества и личности
- Б) отсутствие болезней

- В) духовное благополучие
- Г) социальное благополучие

12. К какой задаче физического воспитания относится формирование двигательных навыков, умений и специальных знаний?

- А) образовательная
- Б) воспитательная
- В) оздоровительная
- Г) педагогическая

13. Какова общая продолжительность основной части занятия по физической культуре в вузе?

- А) 5 мин
- Б) 25 мин
- В) 60 мин
- Г) 90 мин

14. Какая задача связана с принципом оздоровительной направленности физической культуры?

- А) образовательная
- Б) воспитательная
- В) оздоровительная
- Г) педагогическая

15. В чем заключается первая помощь при переломе?

- А) поставить кость на место
- Б) наложить шину
- В) применить холодный компресс
- Г) обработать йодом

16. На какое количество групп делятся студенты для занятий физической культурой по состоянию здоровья?

- А) три
- Б) четыре
- В) две
- Г) шесть

17. Какая задача включает в себя формирование нравственных черт личности , волевых и интеллектуальных качеств?

- А) образовательная
- Б) воспитательная
- В) оздоровительная
- Г) педагогическая

18. Для чего молодым специалистам нужна профессионально-прикладная физическая подготовка?

- А) сделать карьеру
- Б) укрепить свое здоровье
- В) получить повышение по службе
- Г) создать семью

19. Какова общая продолжительность заключительной части занятия по физической культуре?

- А) 5 мин
- Б) 10 мин
- В) 15 мин
- Г) 40 мин

20. Оптимальный температурный режим в спортивном зале

- А) 14°-16°
- Б) 18°-20°
- В) 20°-25°
- Г) 25°-30°

3.1.2 Т2 – тестовое задание 2 (пример)

1. Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в баскетбол в составе одной команды?

- А) четверо
- Б) пятеро
- В) шестеро
- Г) семеро

2. В каком году проводились первые летние Олимпийские игры современности?

- А) 1901
- Б) 1934
- В) 1883
- Г) 1896

3. В какой стране основан баскетбол?

- А) Австралия
- Б) Россия
- В) США
- Г) Англия

4. Какой норматив по физической культуре в СТИ НИЯУ МИФИ оценивает физическое качество «быстрота» у юношей?

- А) прыжок в длину с места
- Б) подтягивание
- В) челночный бег
- Г) приседание

5. Год зарождения баскетбола в России?

- А) 1902
- Б) 1906
- В) 1898
- Г) 1932

6. В каком городе состоялись первые летние Олимпийские игры современности?

- А) Рим
- Б) Париж
- В) Лондон
- Г) Афины

7. Какие олимпийские игры проводились в Сочи в 2014 году?

- А) летние
- Б) зимние
- В) осенние
- Г) весенние

8. Какой норматив по физической культуре в СТИ НИЯУ МИФИ оценивает физическое качество «сила» у юношей?

- А) подтягивание
- Б) прыжок в длину с места
- В) прыжки на скакалке
- Г) наклон вперед

9. Каков временной интервал между летними и зимними Олимпийскими играми?

- А) 4 года
- Б) 3 года
- В) 2 года
- Г) 1 год

10. С какого года волейбол вошел в программу Олимпийских игр?

- А) 1964
- Б) 1900
- В) 1895
- Г) 1920

11. Какое физическое качество формируется при занятиях с отягощениями?

- А) гибкость
- Б) быстрота
- В) сила
- Г) выносливость

12. В каком году прошли первые Олимпийские игры древней Греции?

- А) 1012 н.э.
- Б) 776 до н.э.
- В) 636 до н.э.
- Г) 1326 н.э.

13. Кто является организатором Олимпийских игр?

- А) Международные Федерации
- Б) Международный Олимпийский комитет
- В) страна-организатор соревнований
- Г) город, где проводятся соревнования

14. Какой норматив по физической культуре в СТИ НИЯУ МИФИ оценивает физическое качество «сила» у девушек?

- А) наклон вперед
- Б) отжимание
- В) прыжок в длину с места
- Г) поднимание и опускание туловища

15. Какой вид утомления наступает при чрезмерной нагрузке на отдельные мышечные группы?

- А) хроническое
- Б) общее
- В) локальное
- Г) острое

16. Какое физическое качество формируется при занятиях спринтерским бегом?

- А) ловкость
- Б) гибкость
- В) быстрота
- Г) выносливость

17. Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в стритбол в составе одной команды?

- А) двое
- Б) трое
- В) четверо
- Г) пятеро

18. Как называются международные студенческие спортивные игры?

- А) Всемирная Универсиада
- Б) европейские студенческие игры
- В) Олимпийские игры
- Г) студенческий чемпионат

19. Какой норматив по физической культуре в СТИ НИЯУ МИФИ оценивает физическое качество скоростная «выносливость» у девушек?

- А) прыжок вверх с места
- Б) прыжки на скакалке за 1 минуту
- В) поднимание и опускание туловища
- Г) отжимание

20. Кто является председателем Международного Олимпийского комитета в настоящее время?

- А) Томас Бах
- Б) Леонид Тягачев
- В) Пьер де Кубертен
- Г) Виталий Мутко

3.1.3 Т3 – тестовое задание 3 (пример)

1. Каков оптимальный недельный двигательный ритм студента?

- А) 3-4 часа
- Б) 8-10 часов
- В) 6-12 часов
- Г) 1-2 часа

2. Продолжительность жизни человека, «запрограммированная» при рождении

- А) 200 лет
- Б) 120 лет
- В) 150 лет

Г) 100 лет

3. Что образует скелет?

- А) кости и их соединения
- Б) мышцы
- В) кровеносные сосуды и суставы
- Г) позвоночник и нервные окончания

4. С какого возраста можно приступать к закаливанию?

- А) с 1 года
- Б) с 10 лет
- В) с 12 лет
- Г) в любом возрасте

5. Какая функция скелета человека является основной при прыжке с высоты?

- А) защитная
- Б) двигательная
- В) рессорная
- Г) кроветворная

6. Движение локтевого сустава – пронация, это?

- А) движении кнаружи
- Б) движение внутрь
- В) круговые вращения
- Г) ротация

7. Какой фактор в наибольшей степени определяет состояние здоровья?

- А) наследственность
- Б) экология
- В) медицинское обслуживание
- Г) образ жизни

8. Сколько групп крови бывает у людей?

- А) одна
- Б) две
- В) три
- Г) четыре

9. Что из перечисленного ниже является обязательным элементом здорового образа жизни?

- А) состояние комфорта
- Б) умение плавать
- В) успехи в спорте
- Г) отсутствие вредных привычек

10. Какова нормальная продолжительность сна студента?

- А) 3,5 часа
- Б) 6-8 часов
- В) 8-10 часов
- Г) 10-12 часов

11. Какой отдел позвоночника состоит из 5 сросшихся позвонков?

- А) шейный
- Б) крестцовый
- В) поясничный
- Г) грудной

12. Каков оптимальный промежуток времени между приемом пищи и началом занятий?

- А) 30-40 минут
- Б) 2-2,5 часа
- В) 3-4 часа
- Г) не зависит

13. Регулярность закаливающих процедур?

- А) раз в неделю
- Б) каждый день
- В) 3 раза в неделю
- Г) раз в месяц

14. Первоочередной объект поражения при ВИЧ/СПИД

- А) репродуктивное здоровье
- Б) психическое здоровье
- В) иммунитет
- Г) желудочно-кишечный тракт

15. В чем заключается влияние никотина на кровеносные сосуды?

- А) сужение
- Б) расширение
- В) закупорка
- Г) эластичность

16. Оптимальное количество приемов пищи в день

- А) 1-2 раза
- Б) 2-3 раза
- В) 3-4 раза
- Г) 4-5 раз

17. Что является основным строительным материалом для клеток?

- А) белки
- Б) жиры
- В) углеводы
- Г) витамины

18. На какое время сокращает жизнь 1 выкуренная сигарета?

- А) 5-6 минут
- Б) 10-15 минут
- В) 1 час
- Г) не сокращает

19. Наиболее верное содержание понятия «физическое здоровье»

- А) красивое тело
- Б) отсутствие болезней
- В) духовное благополучие
- Г) социальное благополучие

20. 9 выкуренных сигарет сокращает жизнь на ...?

- А) 10 лет
- Б) 20 лет
- В) 5 лет
- Г) 1 год

3.1.4 Т4 – тестовое задание 4 (пример)

1. Простейшая формула для определения максимальной нагрузки по частоте сердечных сокращений

- А) 200 + возраст
- Б) 220 – возраст
- В) 60 + возраст
- Г) 260 – возраст

2. В чем измеряется энергетическая ценность пищи?

- А) калории
- Б) граммы
- В) килокалории
- Г) килограммы

3. Что такое ЧСС?

- А) частота сердечных сокращений
- Б) честный смелый сильны
- В) артериальное давление
- Г) весо-ростовой показатель

4. Какой витамин образуется под действием ультрафиолетовых лучей в организме из провитамина?

- А) Д
- Б) А
- В) С
- Г) В-2

5. Каков оптимальный промежуток времени между приемом пищи и началом занятий?

- А) 30-40 минут
- Б) 2-2,5 часа
- В) 3-4 часа
- Г) не зависит

6. Какова частота сердечных сокращений в состоянии покоя у здорового человека?

- А) 40-60 ударов в минуту
- Б) 60-80 ударов в минуту
- В) 70-90 ударов в минуту
- Г) 80-100 ударов в минуту

7. Нормальное артериальное давление у здорового человека в состоянии покоя?

- А) 90/60
- Б) 110/70
- В) 120/90
- Г) 120/80

8. Что такое ЖЕЛ?

- А) артериальное давление
- Б) весо-ростовой показатель
- В) жизненная емкость легких
- Г) пульс

9. К какой группе витаминов относится аскорбиновая кислота?

- А) жирорастворимые
- Б) водорастворимые
- В) спирторастворимые
- Г) кислоторастворимые

10. К какой группе витаминов относится витамины группы В?

- А) жирорастворимые
- Б) водорастворимые
- В) спирторастворимые
- Г) кислоторастворимые

11. Какова средняя частота пульса при нагрузке средней интенсивности?

- А) 180-200
- Б) 80-90
- В) 130-150
- Г) 100-120

12. Какова среднесуточная норма потребления пищи в килокалориях?

- А) 1000-1200
- Б) 2400-2800
- В) 3000-3500
- Г) 5000-6000

13. Что включает в себя дневник самоконтроля?

- А) план соревнований
- Б) описание гигиенических свойств одежды
- В) план тренировок
- Г) объективные и субъективные данные самочувствия

14. Какова среднесуточная норма потребления воды?

- А) 1-2 л
- Б) 1,5-2,5 л
- В) 2,5-3 л
- Г) 5-6 л

15. В чем измеряется вес тела человека?

- А) килограммы
- Б) литры
- В) кубические сантиметры
- Г) граммы

16. Какое минеральное вещество является составной частью гемоглобина и участвует в окислительно-восстановительных процессах?

- А) медь

- Б) калий
- В) железо
- Г) магний

17. Какое минеральное вещество принимает активное участие в образовании костной ткани и зубов?

- А) медь
- Б) кальций
- В) железо
- Г) магний

18. При недостатке какого витамина возникают признаки рахита?

- А) витамин Е
- Б) витамин Д
- В) витамин С
- Г) витамин В-6

19. Какой массаж применяется при уходе за нормальной кожей?

- А) спортивный
- Б) профилактический
- В) косметический
- Г) лечебный

20. Для сокращения времени проведения массажного сеанса делают?

- А) общий
- Б) взаимный
- В) парный
- Г) самомассаж

3.1.5 Критерии оценки выполнения тестирования

Методика оценки результатов выполнения

Каждый вопрос в тесте соответствует 1 баллу. Тест считается выполненным, если студентом дано 60% и более правильных ответов.

3.2 Реф – Реферат

Реферативные работы пишут студенты, освобожденные от занятий по физической культуре.

3.2.1 Тематика реферативных работ

В рамках курса предусмотрено написание реферата, а также выступление с докладом перед преподавателем и группой (раздел 3, 6) по разработанной теме. Доклады проводятся на практических занятиях. На доклад и ответы на вопросы отводится не более 15 минут. Темы рефератов предлагаются преподавателем и выбираются студентом самостоятельно, закрепляясь преподавателем в групповом журнале. Публичная защита может сопровождаться презентацией, подготовленной с помощью пакета PowerPoint.

Примерная тематика реферативных работ:

- 1 Социально-политические функции физической культуры и спорта.
- 2 Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.
- 3 Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
- 4 Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
- 5 Структурно-функциональные изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием занятий спортом, основные методы диагностики «физиологического» спортивного сердца.
- 6 Самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни.
- 7 Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
- 8 Двигательный режим в оздоровительной программе студента - заочника.
- 9 Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности.
- 10 Тренажерные средства для общей физической подготовки.
- 11 «Аутотренинг + физкультура» как средство повышения работоспособности.
- 12 Основы восстановления функций и тренированности организма человека.
- 13 Современные оригинальные методы оценки физических кондиций человека (тесты, пробы и тд.).
- 14 Натуральная гигиена.
- 15 Влияние оздоровительных систем ФК на укрепление здоровья.
- 16 Нетрадиционное лечение заболеваний студентов (лечебная и дыхательная гимнастики, фитотерапия, питание и др.)

3.2.2 Критерии оценки выполнения реферативной работы

Методика оценки результатов выполнения реферативной работы Реф1 и Реф2:

Критерии	Оценка, балл
соответствие темы и содержания работы	2
полнота раскрытия темы реферата в текстовой части работы	5
самостоятельность выполнения работы (без полного заимствования из интернет-ресурсов) и правильность ссылки на заимствованные источники	4
правильность оформления текстовой части в соответствии с требованиями преподавателя	1
выступление с докладом по тематике реферата с презентацией (не менее 10 слайдов)	4
правильность ответов на вопросы по теме реферата	2
своевременность выполнения реферата в соответствие с календарным планом	2

Каждая работа Реф1 и Реф2 в совокупности представленных критериев оценивается до 20 баллов. Работа считается принятой, если студент набрал не менее 12 баллов.

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

4.1 Комплект материалов для оценивания зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Зачет проводится в письменной форме в виде ответа на вопросы с последующим собеседованием со студентом.

Вопросы для Зачета (1 семестр):

- 1 Определение физической культуры. Периоды физического совершенствования.
- 2 Цели и задачи физического воспитания. Принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания.

- 3 Спорт. Направления и виды спорта.

- 4 Формы занятий физическими упражнениями.

5 Определение быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Средства развития.

6 История возникновения баскетбола, волейбола, футбола, плавания, лыжного спорта, настольного тенниса.

- 7 Утомление и средства восстановления после физической нагрузки.

- 8 Техника безопасности на занятиях по дисциплине физическая культура

Вопросы для Зачета (2 семестр):

- 1 Функции и свойства костей и их соединений.

- 2 Сустав. Схематическое строение сустава.

- 3 Основные направления движений.

- 4 Скелетные мышцы, гладкие мышцы, сердечная мышца.

5 Мышцы головы, мышцы шеи, мышцы туловища, мышцы верхних конечностей, мышцы нижних конечностей.

6 Факторы риска и их влияние на здоровье человека. Основные причины заболеваний.

7 Составляющие режима здоровья. Что такое здоровый образ жизни? Факторы, отрицательно влияющие на здоровье.

- 8 Влияние курение табака на здоровье.

- 9 Влияние алкоголя на здоровье.

- 10 Влияние наркотиков на здоровье.

11 Минеральные вещества. Для чего человеку нужны витамины. На какие группы делятся витамины.

12 История возникновения массажа. Массаж, как средства восстановления работоспособности.

13 Виды, формы массажа, методы массажа. Противопоказания в массаже. Массажные приемы

- 14 Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.

Методика оценки результатов собеседования на зачете

Критерии	Оценка, балл
достоверность и полнота ответа	20
умение использовать примеры во время ответа на вопрос	10
техническая грамотность и умение выражать мысли	10

5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ (ЧАСТИ КОМПЕТЕНЦИИ)

5.1 Комплект материалов для оценивания сформированности компетенции (части компетенции) по дисциплине «Физическая культура и спорт»

5.1.1 Комплект материалов для оценивания сформированности компетенции (части компетенции) **УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.**

1. К какому направлению спорта относится целевые установки: получения спортивного звания, установление рекорда, победа, занятие призового места?

- А) массовый спорт
- Б) спорт высших достижений
- В) спорт для инвалидов
- Г) профессиональный спорт

2. Какое физическое качество формируется при занятиях волейболом?

- А) гибкость
- Б) выносливость
- В) ловкость
- Г) сила

3. В какой группе занимаются студенты, имеющие незначительные нарушения здоровья?

4. В какой возрастной период происходит стабилизации физической культуры?

- А) 25-40
- Б) 18-25
- В) 0-18
- Г) 40-60

5. Общая продолжительность разминки на занятиях по физической культуре составляет ... мин.

6. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры?

7. Самый быстрый стиль в плавании?

8. Способность совершать работу заданной интенсивности, в течение длительного времени – это?

9. Как называются международные студенческие спортивные игры?

- А) Студенческий чемпионат
- Б) Европейские студенческие игры
- В) Олимпийские игры
- Г) Всемирная Универсиада

10. В каком возрасте человек имеет максимальную степень гибкости?

- А) 7-12
- Б) 3-7
- В) 15-18
- Г) 18-25

11. Продолжительность времени, в течение которого восстанавливается пульс у здорового тренированного студента после физической нагрузки, составляет ... мин.
12. Сколько позвонков в шейном отделе позвоночника?
13. В какое время года лучше всего начинать закаливание?
14. Оптимальный недельный двигательный ритм студента составляет ... часов.
15. Продолжительность жизни человека, «запрограммированная» при рождении, составляет ... лет.
16. Оптимальное количество приемов пищи в день ... раза.
17. Что такое АД?
18. В чем измеряется энергетическая ценность пищи?
19. Какой витамин образуется под действием ультрафиолетовых лучей в организме из провитамина?
20. Оптимальный промежуток времени между приемом пищи и началом занятий по физической культуре составляет ... часа.

5.1.2 Комплект материалов для оценивания сформированности компетенции (части компетенции) УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. Какое положение ног необходимо придать пострадавшему от солнечного удара?
2. Какие виды спорта зависят от абстрактно-логического обыгрывания соперника?
3. Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в волейбол в составе одной команды?
4. Какие признаки венозного кровотечения?
 - А) алая кровь
 - Б) темно красная кровь
 - В) розовая кровь
 - Г) синяк
5. Признаки травматического шока
 - А) покраснение кожи
 - Б) холодное тело
 - В) учащенный пульс
 - Г) громкое дыхание
6. Какое физическое качество формируется при беге на длинные дистанции?
7. Какой тип гибкости основывается на сопротивлении сустава движению, подразумевая необходимость наличия скорости в упражнении?

- А) статическое
- Б) баллистическое
- В) динамическое
- Г) пассивное

8. В какой стране основан баскетбол?

9. Какой норматив по физической культуре в СТИ НИЯУ МИФИ оценивает физическое качество «быстрота» у юношей?

10. В каком городе состоялись первые летние Олимпийские игры современности?

11. Что является основным источником энергии для организма: белки, жиры, аминокислоты, углеводы?

12. Какой орган страдает в первую очередь при алкогольном отравлении?

13. Что такое гипоксия?

14. Как называется наука о здоровье человека?

- А) валеология
- Б) гигиена
- В) санитария
- Г) физиология

15. Какая мышца участвует в нормативе – приседание с грифом?

16. Какое минеральное вещество является компонентом гормона щитовидной железы?

17. К какой группе витаминов жирорастворимые, водорастворимые, спирторастворимые, кислоторастворимые относится витамин Е?

18. Какое минеральное вещество является составной частью гемоглобина и участвует в окислительно-восстановительных процессах?

19. При недостатке какого витамина возникают признаки ракита?

20. С помощью какого теста можно рассчитать индекс массы тела?

- А) Штанге
- Б) Кердо
- В) Генча
- Г) Кетли

5.2 Критерии оценки сформированности компетенции (части компетенции) студентов

Количество правильных ответов	Менее 70%	70% и более
оценка	компетенции не сформированы	компетенции сформированы

Автор(ы): С.А. Петренко

Приложение 1 – Правильные ответы оценочных средств аттестации разделов (рубежный контроль)

Т1 – тестовое задание 1

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Правильный ответ	Б	А	Б	В	А	Г	А	Б	В	Б	А	А	В	В	Б	А	Б	Б	В	Б

Т2 – тестовое задание 2

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Правильный ответ	Б	Г	В	В	Б	Г	Б	А	В	А	В	Б	Б	Б	В	В	Б	А	Б	А

Т3 – тестовое задание 3

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Правильный ответ	В	Б	А	Г	В	Б	Г	Г	Г	Б	Б	Б	Б	В	А	В	А	А	Б	В

Т4 – тестовое задание 4

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Правильный ответ	Б	В	А	Б	Б	Б	Г	В	Б	Б	Б	В	Г	В	А	В	Б	Б	В	В

Приложение 2 – Оценочные средства сформированности компетенции (части компетенции)

Ответы на задания комплекта материалов для оценивания сформированности компетенции **УК-6** «Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни».

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	Б	11	3-5
2	В	12	7
3	подготовительная	13	осень
4	А	14	6-12
5	15	15	120
6	1 раз в 4 года	16	3-4
7	кроль	17	артериальное давление
8	выносливость	18	килокалории
9	Г	19	витамин А
10	А	20	2-2,5

Ответы на задания комплекта материалов для оценивания сформированности компетенции **УК-7** «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	поднять выше	11	углеводы
2	шашки, шахматы	12	печень
3	6	13	недостаток кислорода
4	Б	14	А
5	Б	15	четырехглавая
6	выносливость	16	йод
7	В	17	жирорастворимые
8	США	18	железо
9	челночный бег	19	витамин Д
10	Афины	20	Г