

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

Факультет агрономический
Кафедра математики, физики и информационных технологий



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины)

Направление подготовки/специальность 37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность
(профиль)

(наименование профиля/специализации подготовки, при наличии)

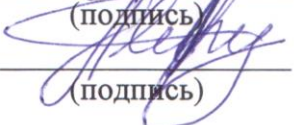
Квалификация выпускника: бакалавр

(квалификация выпускника)

Год начала подготовки: 2023

Фонд оценочных средств по дисциплине «Дисциплины по физической культуре и спорту» является частью ОПОП ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, и предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся.

Разработчик(и)

 (подпись)	_____ А. К. Клюев _____ (ИОФ)
 (подпись)	_____ Л. М. Тарасенко _____ (ИОФ)
_____ (подпись)	_____ (ИОФ)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании ПМК кафедры математики, физики и информационных технологий
протокол № 5 от 10 апреля 2023 г.

Председатель ПМК

 (подпись)	_____ М. А. Дулин _____ (ИОФ)
---	--

Фонд оценочных средств утвержден на заседании кафедры математики, физики и информационных технологий
протокол № 9 от 10 апреля 2023 г.

Заведующий кафедрой

 (подпись)	_____ Л.М. Тарасенко _____ (ИОФ)
---	---

Раздел 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Дисциплины по физической культуре и спорту»

1.1. Основные сведения о дисциплине

Наименование показателей	Укрупненная группа, направление подготовки, квалификационный уровень	Характеристика дисциплины		
		очная форма обучения	заочная форма обучения	очно-заочная форма обучения
Количество зачетных единиц –	Укрупненная группа 37.00.00 «Психологические науки»	Обязательная часть		
Общее количество часов – 328	Направление подготовки: 37.03.01 Психология Направленность (профиль): -	Семестр		
		1/2/3/4	-	-
		Лекции		
	Образовательная программа высшего образования – программа бакалавриата	-	-	-
		Занятия семинарского типа		
		192 ч	-	-
		Самостоятельная работа		
		132 ч	-	-
		Контактная работа, всего		
		196 ч	-	-
Вид контроля: зачет				

1.2. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной

Дисциплины по физической культуре и спорту

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	
		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
1	2	3	4
УК- 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности и использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	Знание: влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств

			<i>Умение:</i> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств <i>Навык:</i> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств. <i>Опыт деятельности:</i> приобретать опыт деятельности владения способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств.
--	--	--	--

1.2. Перечень тем дисциплины

Шифр темы	Название темы	Кол-во часов
--------------	---------------	-----------------

Т 1.1	Легкая атлетика	84
Т 1.2	ОФП с элементами баскетбола	82
Т 1.3	ОФП с элементами волейбола	84
Т 1.4	ОФП с элементами футбола	78
	Другие виды контактной работы	4
Всего:		328

1.4. Матрица соответствия тем дисциплины и компетенций

<i>Код компетенции</i>	<i>Шифр темы</i>											
	Тема 1.1				Тема 1.2			Тема 1.3			Тема 1.4	
УК-7.1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

1.5. Соответствие тем дисциплины и контрольно-измерительных материалов

№ темы	<i>ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</i>					
	<i>Тестовые задания по теоретическому материалу</i>	<i>Вопросы для устного опроса</i>	<i>Типовые задания практического характера</i>	<i>Задания для контрольной работы</i>	<i>Тематика рефератов, докладов, сообщений</i>	<i>Групповое творческое задание</i>
	Блок А Контроль знаний		Блок Б Контроль умений, навыков			
Тема 1.1	+	+	+	-	+	-
Тема 1.2	+	+	+	-	+	-
Тема 1.3	+	+	+	-	+	-
Тема 1.4	+	+	+	-	+	-

1.6. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения			
	не зачтено	зачтено		
I этап Знать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	Фрагментарное применение знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	Успешное и систематическое применение знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
II этап Уметь оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	Фрагментарное применение умений оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение умений оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умения оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	Успешное и систематическое применение умений оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
III этап Владеть оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	Фрагментарное применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / Отсутствие навыков.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	Успешное и систематическое применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
I этап Знать методы и средства	Фрагментарное применение знаний	В целом успешное, но не систематическое	В целом успешное, но сопровождающееся	Успешное и систематическое

[illegible]

		работоспособности		
--	--	-------------------	--	--

Раздел 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Блок А

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Фонд тестовых заданий по дисциплине

Тема 1.1

1. Национальные виды спорта, это:

- а) Традиционные народные игры, единоборства и упражнения, исторически связанные с укладом жизни и особенностями данных регионов.
- б) Лапта, городки, гиревой спорт, баскетбол и футбол – национальные виды в Центральной России.
- в) Оба ответа правильные.

2. Оздоровительные системы физических упражнений:

- а) Шейпинг, гидроаэробика, ушу, гимнастика хатхайого, армрестлинг.
- б) Легкая атлетика, баскетбол, футбол, теннис.
- в) Хокей с шайбой, стрельба пулевая, борьба САМБО, бокс.

3. Организационные особенности студенческого спорта – это:

- а) Доступность и возможность заниматься спортом только в часы учебных занятий
- б) Возможность заниматься спортом в свободное от учебных занятий время в секциях, систематически участвовать в студенческих соревнованиях доступного уровня.
- в) Доступность занятий физической культурой по учебному расписанию.

4. Какие упражнения относятся к атлетической гимнастике:

- а) Спортивная аэробика, шейпинг, упражнения с гантелями и эспандером;
- б) Спортивная гимнастика, подвижные и спортивные игры.
- в) Упражнения с гантелями, гириями, тренажерами эспандерами и штангой.

5. Назовите летние виды спорта:

- а) Прыжки в воду, стрельба из лука, бобслей.
- б) Футбол, волейбол, стрельба из лука, биатлон.
- в) Легкая атлетика, футбол, лапта, серфинг.

6. Какие характеристики необходимо учитывать студентам при выборе какого-либо вида спорта:

- а) Морфологические (рост, вес, длина конечностей), возможность не посещать учебные занятия.
- б) Физические двигательные качества (сила, выносливость, быстрота и др.) и тип нервной системы.
- в) Учитывается спортивная экипировка того или иного вида спорта, ее привлекательность для спортсмена и окружающих.

7. Какие соревнования относятся к внутренним, по принятой в вузе классификации?

- а) Городские, областные, вузовские.
- б) Универсиада, личные, международные.
- в) Первенство групп, факультетов.

8. Укажите правильное определение «Спортсмен?»

- а) Человек, имеющий спортивную форму и регулярно занимающийся спортом.
- б) Человек занимающийся в какой-либо секции или спортивной группе.
- в) Человек систематически занимающийся спортом и выступающий на соревнованиях.

9. До скольких очков и грают в бадминтон?

- а) 20.
- б) 21.
- в) 22.

10. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

- а) 5,18×13,4 м;
- б) 6,18×14,8 м;
- в) 7,18×19,6 м;

Тема 1.2

1. В каком году был «изобретён» баскетбол?

- а) 1986 год;
- б) 1905 год;
- в) 1891 год;
- г) 1936 год.

2. Кто «изобрёл» баскетбол?

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Луи Чемберлен;
- в) Дементе Викелас;
- г) Джемс Коннолли.

3. Когда была создана Международная федерация баскетбо- ла?

- а) 18 июня 1932 года;
- б) 21 июня 1940 года;
- в) 7 ноября 1917 года;
- г) 5 декабря 1955 года.

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

- а) в Сент-Луисе, 1904 год; б) в Афинах, 1896 год;
- в) в Париже, 1924 год.

5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

- а) 1936 год, в Берлине;
- б) 1952 год, Хельсинки;
- в) 1908 год, Лондон.

6. Размеры баскетбольной площадки?

- а) 26×14 м;
- б) 28×15 м;
- в) 30×16 м.

7. Высота баскетбольной корзины?

- а) 300 см;
- б) 305 см;
- в) 307 см.

8. Окружность баскетбольного мяча?

- а) 60-65 см;
- б) 70-75 см;

в) 75-78 см.

9. Сколько игроков находится с одной стороны площадки?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

10. Вес баскетбольного мяча?

- а) 600-620 гр;
- б) 650-700 гр;
- в) 600-650 гр.

Тема 1.3

5. В каком году основана международная федерация по волейболу (FIVB)?

- а) 1220 г.
- б) 1922 г.
- в) 1934 г.
- г) 1947 г.

6. В каком году были проведены первые международные соревнования по волейболу?

- а) 1220г.
- б) 1922г.
- в) 1934г.
- г) 1947г.

7. В каком году был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч?

- а) 1897 г.
- б) 1889 г.
- в) 1751 г
- г) 1879 г.

8. В каком городе состоялся первый чемпионат мира по волейболу среди мужчин?

- а) Москва.
- б) Лондон.
- в) Нью-Йорк.
- г) Прага.

9. Сколько максимум игроков в волейболе, могут одновременно, находится на поле?

- а) 5.
- б) 3.
- в) 6.
- г) 10.

10. В пятой партии счет идет до...

- а) 25 очков.
- б) 22 очков.
- в) 20 очков.
- г) 15 очков.

Тема 1.4

1. На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока выполняющего штрафной удар?

- а) 5 м;

- б) 7 м;
- в) 8 м;
- г) 9 м.

2. Когда назначается угловой удар?

- а) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды;
- б) когда мяч вышел за пределы поля от защитника;
- в) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника и вратаря.

3. Что означает слово «аут»?

- а) ведение мяча ногой;
- б) удар головой;
- в) выход мяча за пределы поля;
- г) выход мяча за боковую линию за пределы поля.

4. Можно ли вратарю играть руками?

- а) можно;
- б) нельзя;
- в) можно только в штрафной площадке;
- г) нельзя в штрафной площадке.

5. Когда назначается свободный удар?

- а) когда нарушение правил или грубая игра не носит умышленный характер;
- б) когда мяч вышел за боковую линию; в) когда вратарь поймал мяч руками;
- г) когда игрок мешает сопернику ввести мяч в игру.

6. Когда назначается штрафной удар?

- а) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры;
- б) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадки;
- в) если игрок совершил нарушение в перерыве игры;
- г) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищающейся команды.

7. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?

- а) замена игрока;
- б) предупреждение;
- в) перерыв.

8. Что означает красная карточка, предъявленная судьей?

- а) удаление;
- б) тайм аут;
- в) предупреждение.

9. Сколько замен можно сделать во время игры?

- а) 3;
- б) 5;
- в) не ограниченное количество.

10. Продолжительность футбольного матча?

- а) 2×25;
- б) 4×10;
- в) 2×30.

Критерии оценивания при текущем контроле
процент правильных ответов менее 40 (по 5 бальной системе контроля – оценка «неудовлетворительно»);
процент правильных ответов 40 – 59 (по 5 бальной системе контроля – оценка «удовлетворительно»)
процент правильных ответов 60 – 79 (по 5 бальной системе контроля – оценка «хорошо»)
процент правильных ответов 80-100 (по 5 бальной системе контроля – оценка «отлично»)

Вопросы для устного опроса

Тема 1.1

- 1.1 Развитие общей и специальной выносливости.
- 1.2. Развитие скоростных качеств. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.
- 1.3. Обучение технике низкого старта. Развитие специальной выносливости.
- 1.4. Развитие быстроты реакций и движений.
- 1.5. Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции.

Тема 1.2.

2.1. Совершенствование техники элементов баскетбола (ловля и передача мяча, ведение мяча). Развитие ловкости.

2.2. Совершенствование броска в кольцо после ведения. Бросок в кольцо с перемещением. Развитие силовых и скоростных качеств, при помощи набивных мячей. Совершенствование игры в баскетбол.

2.3. Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости. Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей. Развитие внимания.

2.4. Совершенствование броска в кольцо после ведения. Бросок в кольцо с перемещением. Развитие силовых и скоростных качеств, при помощи набивных мячей. Совершенствование игры в баскетбол.

2.5. Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости. Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей.

Тема 1.3.

3.1. Обучение стойкам и перемещениям. Обучение навыкам быстроты ответных действий.

3.2. Обучение перемещению в низкой и средней стойках. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.

3.3. Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Обучение приему мяча снизу с подачи мяча снизу одной рукой и сверху. Развитие общей и специальной выносливости.

3.4. Обучение прямой подачи и приема снизу с подачи. Обучение защитных действий. Развитие быстроты двигательной реакции.

3.5. Совершенствование подачи и игры в защите и прием мяча. Обучение прямому нападающему удару и блокированию. Развитие пространственной ориентации.

3.6. Совершенствование подачи и игры в защите и прием мяча. Обучение прямому нападающему удару и блокированию. Развитие общей и специальной выносливости.

3.7. Двухсторонняя игра. Развитие общей и специальной выносливости.

3.8. Обучение нападающему удару с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Развитие общей выносливости.

3.9. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Развитие координационных способностей.

3.10. Обучение групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.

Тема 1.4.

4.1. Обучение ведению мяча левой, правой ногой внешней, внутренней стороной стопы. Обводка стоек. Двухсторонняя игра.

4.2. Обучение передачи мяча левой, правой ногой внутренней стороной стопы. Передачи в парах, в колоннах, на месте, в движении. Двухсторонняя игра.

4.3. Обучение приему мяча стопой, бедром, грудью, на месте. Прием мяча с уходом в любом направлении. Двухсторонняя игра.

4.4. Обучение удару по мячу прямым подъемом, внутренней стороной подъема, внешней стороной подъема. Обучение удару на дальность, на точность. Двухсторонняя игра.

4.5. Обучение удару головой стоя на месте, в прыжке. Двухсторонняя игра.

4.6. Обучение игры в «квадрат» - 4 на 2, 6 на 3, 3 на 1, в 1, 2, 3 касания мяча. Двухсторонняя игра.

4.7. Обучение отбору мяча. Игра в защите в зонах персонально. Двухсторонняя игра.

Критерии и шкалы оценивания устного опроса

Критерии оценки при текущем контроле	Оценка
Студент отсутствовал на занятии или не принимал участия. Неверные и ошибочные ответы по вопросам, разбираемым на семинаре	«неудовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт расплывчатые ответы на вопросы. Описывая тему, путается и теряет суть вопроса. Верность суждений, полнота и правильность ответов – 40-59 %	«удовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт ответы на некоторые вопросы, то есть не проявляет достаточно высокой активности. Верность суждений студента, полнота и правильность ответов 60-79%	«хорошо»
Студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Высока активность студента при ответах на вопросы преподавателя, активное участие в проводимых дискуссиях. Правильность ответов и полнота их раскрытия должны составлять более 80%	«отлично»

Раздел 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

БЛОК Б

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Физические упражнения для подготовки к сдаче зачета

1. Бег на длинные дистанции
2. Челночный бег 4*9
3. Прыжки в длину с места
4. Пресс
5. Баскетбол. Бросок мяча с линии штрафного броска
6. Баскетбол. Броски в кольцо с разных точек
7. Волейбол. Передача мяча у стены двумя руками сверху, снизу.
8. Волейбол. Поддача мяча прямая сверху, прямая снизу.
9. Футбол. Удар на точность по воротам.

Зачетные нормативы по дисциплине «Дисциплины по физической культуре и спорту»

Таблица 1

Наименование дисциплины	Юноши								
	Первый курс			Второй курс			Третий и четвертый курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег, 60 м	9,4 с	9,0 с	8,6 с	9,2 с	8, 9 с	8,5 с	9,0 с	8,6 с	8,4 с
Кросс, 1000 м	4 мин. 30 с	4 мин. 10 с	4 мин.	4 мин. 10 с	4 мин.	3 мин. 55 с	4 мин.	3 мин. 55 с	3 мин. 45 с
Прыжки в длину	2 м	2 м 10 см	2 м 20 см	2 м 15 см	2 м 20 см	2 м 30 см	2 м 20 см	2 м 25 см	2 м 40 см
Бег, 3000 м	15 мин.	14 мин.	13 мин.	14 мин. 30 с	13 мин. 30 с	12 мин. 30 с	14 мин. 30 с	13 мин. 30 с	12 мин. 30 с
Пресс	30 раз	35 раз	40 раз	35 раз	40 раз	42 раза	40 раз	42 раза	46 раз
Подтягивание на перекладине	7 раз	8 раз	9 раз	8 раз	9 раз	10 раз	10 раз	12 раз	14 раз
Челночный бег	9,7 с	9,2 с	8,8 с	-	-	-	-	-	-
Приседание на одной ноге	-	-	-	10 раз	12 раз	14 раз	12 раз	14 раз	18 раз
Волейбол	Приём и передача мяча двумя сверху у стенки			Приём и передача мяча двумя снизу у стенки			Поддача прямая сверху, прямая снизу, приём и передачи мяча		
Баскетбол (штрафной бросок)	-	-	-	3 раза	4 раза	5 раз	4 раза	5 раз	6 раз

Футбол (на точность)	-	-	-	4 раза	5 раз	6 раз	5 раз	6 раз	7 раз
-----------------------------	---	---	---	--------	-------	-------	-------	-------	-------

Зачетные нормативы по дисциплине «Дисциплины по физической культуре и спорту»

Таблица 2

Наименование дисциплины	Девушки								
	Первый курс			Второй курс			Третий и четвертый курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег, 60 м	11,3 с	10,5 с	10,0 с	11,1 с	10,3 с	9,9 с	11,0 с	10,2 с	9,8 с
Кросс, 500 м	2 мин. 20 с	2 мин. 10 с	2 мин.	2 мин. 10 с	2 мин.	1 мин. 50 с	2 мин.	1 мин. 55 с	1 мин. 50 с
Прыжки в длину	1 м 60 см	1 м 70 см	1 м 80 см	1 м 75 см	1 м 80 см	1 м 90 см	2 м 05 см	1 м 85 см	1 м 75 см
Бег, 2000 м	12 мин.	11 мин.	10 мин.	11 мин. 20 с	10 мин. 30 с	10 мин.	11 мин. 20 с	10 мин. 30 с	10 мин.
Пресс	30 раз	32 раза	35 раз	32 раза	35 раз	37 раз	35 раз	38 раз	42 раза
Подтягивание на перекладине из положения виса лежа	5 раз	7 раз	11 раз	7 раз	9 раз	13 раз	12 раз	14 раз	16 раз
Челночный бег	11,1 с	10,5 с	10,2 с	-	-	-	-	-	-
Приседание на одной ноге	-	-	-	3 раза	5 раз	7 раз	6 раз	8 раз	10 раз
Сгибание-разгибание	-	-	-	10 раз	12 раз	14 раз	12 раз	14 раз	16 раз
Волейбол	Приём и передача мяча двумя сверху у стенки			Приём и передача мяча двумя снизу у стенки			Подача прямая сверху, прямая снизу, приём и передачи мяча		
Баскетбол (штрафной бросок)	-	-	-	3 раза	4 раза	5 раз	4 раза	5 раз	6 раз
Футбол (на точность)	-	-	-	4 раза	5 раз	6 раз	5 раз	6 раз	7 раз

Темы для подготовки реферата (доклада, сообщения, презентации)

1. Легкая атлетика
2. ОФП с элементами баскетбола
3. ОФП с элементами волейбола
4. ОФП с элементами футбола

Критерии и шкалы оценивания рефератов (докладов)

Оценка	Профессиональные компетенции	Отчетность
«отлично»	Работа выполнена на высоком профессиональном уровне. Полностью соответствует поставленным в задании целям и задачам. Представленный материал в основном верен, допускаются мелкие неточности. Студент свободно отвечает на вопросы, связанные с докладом. Выражена способность к профессиональной адаптации, интерпретации знаний из междисциплинарных областей	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок. Полностью оформлен в соответствии с требованиями
«хорошо»	Работа выполнена на достаточно высоком профессиональном уровне, допущены несколько существенных ошибок, не влияющих на результат. Студент отвечает на вопросы, связанные с докладом, но недостаточно полно. Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок, но с некоторыми недоработками
«удовлетворительно»	Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются отдельные недочеты в оформлении
«неудовлетворительно»	Работа выполнена на низком уровне. Допущены грубые ошибки. Ответы на связанные с докладом вопросы обнаруживают непонимание предмета и отсутствие ориентации в материале доклада	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются существенные недочеты в оформлении.

Критерии и шкалы оценивания презентации

Дескрипторы	Минимальный ответ «неудовлетворительно»	Изложенный, раскрытый ответ «удовлетворительно»	Законченный, полный ответ «хорошо»	Образцовый ответ «отлично»
-------------	--	--	---------------------------------------	-------------------------------

Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы.	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы.	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональных термина.	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов.	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов.
Оформление	Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляемой информации.	Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы.	Только ответы на элементарные вопросы.	Ответы на вопросы полные и/или частично полные.	Ответы на вопросы полные с приведением примеров.

Блок В

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

УК-7.1

Знать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств

- 1.Организационно-правовой статус учебной дисциплины в вузе.
- 2.Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
- 3.Единая спортивная классификация.
- 4.Физическая культура-часть человеческой культуры.
- 5.Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
- 6 Средства физической культуры.
7. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально- прикладная культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
- 8.Самооценка собственного здоровья.
- 9 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности.
- 10.Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
11. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
- 12 Влияние окружающей среды на здоровье.
- 13 Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
14. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
- 15 Механизм проявления гравитационного шока.
16. Физическое воспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
17. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

Уметь

- 1 . Методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
- 2 . Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

Навык

Владеть основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности, простейшими приемами самомассажа и релаксации. 1.Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

- 2.Формирование физической культуры личности.

УК-7.2

Знать

Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств.

- 1.Понятия о социально-биологических основах физической культуры.

2. Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка.
 3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
 4. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.
 5. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
 6. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований.
 7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
 8. Производственная физическая культура в рабочее время.
 9. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
 10. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
 11. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
 12. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
 13. Здоровый образ жизни студента.
 14. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
 15. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно- силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).
 16. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
 17. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
 18. Что является основой совершенствования физических качеств?
 19. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность, какие первые признаки?
 20. На основе каких основных закономерностей осуществляется направленное развитие ведущих способностей при воспитании физических качеств и что они устанавливают?
 21. Какие формы организации тренировочных занятий?
 22. Какие факторы являются определяющими динамику работоспособности студентов в учебном году?
 23. Выбор видов спорта и утверждений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
 24. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
 25. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
 26. Самоконтроль за физической подготовленностью
- Уметь
- Уметь правильно выполнять физические упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных качеств, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
1. Комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
 2. Дыхательная гимнастика.
 3. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
 4. Методика подбора средств ППФП студентов.
 5. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика.

6. Какие упражнения обеспечивают состояние восстановления работоспособность?
7. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза.
8. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
9. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
10. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
11. Приемы самомассажа и релаксации.

Навык

Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния и теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

1. Профилактика вредных привычек.
2. Дневник самоконтроля.
3. Показатели тренированности в покое.
4. Назовите основные принципы воспитания физических качеств, каковы их особенности?
5. Дать психофизическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
7. Какие средства являются восстановительными для устранения утомления после значительных физических нагрузок?
8. Влияние восстановительных процедур на работоспособность.
9. Из каких направлений складывается система спортивной подготовки?
10. Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.
11. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.
12. Чувство усталости, являющееся первым вестником утомления, с чем связано и к чему приводит?
13. Подготовка профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
14. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
15. Каким последствиям ведет отсутствие мышечной активности при студенческом труде?
16. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.
17. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения: характеристика суточных изменений, изменения в течение учебного дня; изменения в течение учебной недели; изменения по семестрам и в целом за учебный год.
18. Способы физкультурного самосовершенствования с учетом ориентирования профессионального и личностного роста.
 1. Бег на длинные дистанции
 2. Челночный бег 4*9
 3. Прыжки в длину с места
 4. Пресс
 5. Баскетбол. Бросок мяча с линии штрафного броска
 6. Баскетбол. Броски в кольцо с разных дистанций

Шкала оценивания

Зачет	Критерии оценивания
«Отлично»	Сформированные и систематические знания; успешные и систематические умения; успешное и систематическое применение навыков
«Хорошо»	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; в целом успешные, но содержащие пробелы умения; в целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыка
«Удовлетворительно»	Неполные знания; в целом успешное, но несистематическое умение; в целом успешное, но несистематическое применение навыков
«Неудовлетворительно»	Фрагментарные знания, умения и навыки / отсутствуют знания, умения и навыки

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности и использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности					
Б1.О.2.1ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ					
	Задания закрытого типа				
1 УК-7.1.	Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа: Здоровье - это (по определению ВОЗ): 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезнейили физических дефектов; 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствиеболезней или физических дефектов; 3) отсутствие болезней или физических дефектов; 4) состояние, когда ничего не болит.				
	Правильный ответ:2				
2 УК-7.1.	Прочитайте текст и установите последовательность Расставьте зоны мощности по возрастанию в зависимости от продолжительности работы при циклическом характере работы: 1) большой мощности 2) субмаксимальной 3) зона максимальной мощности 4) умеренной Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
	Правильный ответ:3214				
3 УК-7.1.	Прочитайте текст и установите последовательность Поставьте в правильном порядке 4 вида утомления: 1) сенсорное 2) физическое 3) умственное 4) эмоциональное Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
	Правильный ответ: 3142				
4 УК-7.1.	Прочитайте текст и установите соответствие: Определите соответствие видов спорта и спортивных сооружений К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца: <table><tr><td>Спортивные сооружения</td><td>Вид спорта</td></tr></table>	Спортивные сооружения	Вид спорта		
Спортивные сооружения	Вид спорта				

	А	Стадион	1	Спортивные игры
	Б	Спортивная площадка	2	Велоспорт
	В	Корт	3	Легкая атлетика
	Г	Трек	4	Теннис
	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:			
	А	Б	В	Г
Правильный ответ: А3Б1В4Г2				
5 УК- 7.1.	Прочитайте текст и установите соответствие: Установите соответствие между понятиями двигательных способностей и их определениями:			
	А	Силовые способности	1	способность длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений
	Б	Силовая выносливость	2	способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата
	В	Силовая ловкость	3	комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»
	Г	Общая выносливость	4	способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:				
	А	Б	В	Г
Правильный ответ: А3Б1В4Г2				
	Задания открытого типа			
6 УК- 7.1.	Прочитайте текст и дополните предложение Педагогический процесс специально направленного избирательного использования средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности называется _____ Результатом этого процесса является приобретение обучающимися знаний, умений и			

	навыков, психофизических специальных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. <i>Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде</i> <i>Правильный ответ: профессионально-прикладная физическая подготовка</i>
7 УК- 7.1.	<i>Прочитайте текст и дополните предложение</i> Способность человека продолжительное время выполнять физическую работу на высоком для него уровне без снижения эффективности называется _____. Развитие этого физического качества наиболее эффективно осуществляется с помощью продолжительного бега, плавание и других циклических аэробных упражнений. <i>Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде</i> <i>Правильный ответ: выносливость</i>
8 УК- 7.1.	<i>Прочитайте текст и дополните предложение</i> _____ - метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Этот метод необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья. <i>Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде</i> <i>Правильный ответ: самоконтроль</i>
9 УК- 7.1.	<i>Прочитайте текст и дополните предложение</i> В начале занятия по физической культуре, чтобы избежать травм, необходимо регулярно проводить _____, что поможет подготовить мышцы и суставы к предстоящей нагрузке. <i>Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде</i> <i>Правильный ответ: разминку</i>
10 УК- 7.1.	<i>Прочитайте текст и дополните предложение</i> _____ - упражнения на удержание различных поз за счет сокращения мышц (вис на согнутых руках, угол в виси) или напряжение какой-либо группы мышц на 3 - 6 сек. Отдых между напряжениями 30 сек. Отдых между упражнениями 2 - 3 мин. <i>Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде</i> <i>Правильный ответ: статические упражнения</i>
11 УК- 7.1.	<i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Определите, какая из перечисленных особенностей характеризует оздоровительную тренировку и отличает ее от спортивной: 1) многочасовая продолжительность; 2) невысокий темп; 3) работа на предельных уровнях интенсивности; 4) активное участие в соревнованиях и стремление показать высокий результат <i>Правильный ответ: 2</i> <i>Обоснование: Оздоровительная тренировка характеризуется</i>

	невысоким темпом и работой на предельных уровнях интенсивности. Эти особенности отличают её от спортивной тренировки, где целью является достижение максимального результата в избранном виде спорта. Оздоровительная тренировка направлена на повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье, а не на достижение максимальных спортивных результатов.														
12 УК- 7.1.	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Какой из перечисленных видов спорта является примером циклического вида спорта? 1) Футбол 2) Теннис 3) Бег на 10000 метров 4) Баскетбол														
	Правильный ответ: 3 Обоснование: Циклические виды спорта характеризуются повторяющимися движениями. Бег на 10000 метров предполагает постоянное повторение беговых шагов. В футболе, теннисе и баскетболе движения более разнообразны и не являются строго циклическими.														
13 УК- 7.1.	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Какой из перечисленных физических качеств является основным для спринтера? 1) Гибкость 2) Сила 3) Выносливость 4) Координация														
	Правильный ответ: 2 Обоснование: Спринт предполагает преодоление сопротивления (собственной массы тела) с максимальной скоростью на короткой дистанции. Ключевым физическим качеством, обеспечивающим это, является сила. Гибкость, выносливость и координация также важны, но сила имеет первостепенное значение.														
14 УК- 7.1.	Прочитайте текст, установите соответствие и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Соотнесите физические качества и их проявления <table border="1"> <tr> <td>А</td><td>Сила</td><td>1</td><td>Бег на длинные дистанции</td></tr> <tr> <td>Б</td><td>Выносливость</td><td>2</td><td>Способность выполнять движения в кратчайшее время</td></tr> <tr> <td>В</td><td>Гибкость</td><td>3</td><td>Способность выполнять движения с большой амплитудой</td></tr> </table>			А	Сила	1	Бег на длинные дистанции	Б	Выносливость	2	Способность выполнять движения в кратчайшее время	В	Гибкость	3	Способность выполнять движения с большой амплитудой
А	Сила	1	Бег на длинные дистанции												
Б	Выносливость	2	Способность выполнять движения в кратчайшее время												
В	Гибкость	3	Способность выполнять движения с большой амплитудой												

	Г	Быстрота	4	Способность выполнять движения с большой амплитудой
	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:			
		А	Б	В
	Правильный ответ: АЗБІВ4Г2 Обоснование: Сила - это способность мышц преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему, что объясняет выбор под цифрой 3. Выносливость - это способность организма противостоять утомлению при длительной физической нагрузке, что объясняет выбор под цифрой 1. Гибкость - это способность суставов обеспечивать движения с максимальной амплитудой, что объясняет выбор под цифрой 4. Быстрота - это способность выполнять движения в минимальный отрезок времени, что объясняет выбор под цифрой 2.			
15 УК- 7.1.	Прочитайте текст, установите последовательность и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Расположите этапы формирования привычки к здоровому образу жизни в логической последовательности: 1) Поддержание привычки и предотвращение срывов 2) Постановка цели и планирование 3) Осознание необходимости изменения образа жизни 4) Регулярное выполнение запланированных действий Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо			
	Правильный ответ: 3241 Обоснование: Процесс формирования привычки к здоровому образу жизни начинается с осознания необходимости изменения образа жизни - это начальный этап, когда человек понимает важность здорового образа жизни и хочет изменить свои привычки. На следующем этапе происходит постановка цели и планирование - это определение конкретных целей (например, начать бегать по утрам) и разработка плана действий для достижения этих целей. Вслед за предыдущим этапом следует регулярное выполнение запланированных действий - систематическое выполнение запланированных действий (например, бегать по утрам 3 раза в неделю). И заключительным этапом и самым продолжительным в формировании привычки является поддержание привычки и предотвращение срывов - поддержание сформированной привычки и принятие мер для предотвращения возвращения к старым, нездоровым привычкам.			
16 УК-	Прочитайте текст, установите последовательность и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Расположите фазы прыжка в длину с разбега в правильной			

7.1.	последовательности: 1) Полет 2) Разбег 3) Приземление 4) Отталкивание Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
	Правильный ответ:2413 Обоснование: Разбег:спортсмен набирает скорость перед прыжком. Это перваяфаза. Отталкивание:отталкивание от планки (земли) позволяет задать начальную скорость и траекторию полёта. Это втораяфаза. Полёт:тело спортсмена находится в воздухе, происходит подготовка к приземлению. Это третьяфаза. Приземление:завершающая фаза, когда спортсмен касается земли. Это четвертаяфаза.				
17 УК- 7.1.	Прочитайте текст и установите последовательность Действия по оказанию первой помощи при вывихе оказываются в следующей последовательности: Правильный ответ: 1) обеспечить неподвижность поврежденной конечности 2) приложить холод к месту повреждения 3) обезболить (при необходимости) 4) вызвать врача или доставить пострадавшего в медицинское учреждение				
18 УК- 7.1.	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность? Правильный ответ: Эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви диктуются характерными особенностями вида спорта и климатическими условиями. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению. В наибольшей степени такими свойствами обладают шерстяные и хлопчатобумажные ткани. Спортивную одежду следует надевать только на учебно-тренировочные занятия и соревнования. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной. Тесная обувь приводит к деформации стоп, вызывает потертости и способствует охлаждению конечностей. Одежда, обувь и носки должны быть всегда чистыми.				
19	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ				

УК-7.1	Опишите основные правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
	<i>Правильный ответ: Соблюдение правил техники безопасности является крайне важным условием для занятий физической культурой и спортом, поскольку позволяет предотвратить травмы и сохранить здоровье.</i> <i>Основные правила техники безопасности:</i> <i>1) Медицинский осмотр: перед началом занятий необходимо пройти медицинский осмотр для выявления возможных противопоказаний и получения рекомендаций по допустимым нагрузкам.</i> <i>2) Разминка: перед каждой тренировкой необходимо проводить разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке.</i> <i>3) Использование правильной техники выполнения упражнений: необходимо изучить правильную технику выполнения упражнений и соблюдать ее во время тренировок.</i> <i>4) Постепенное увеличение нагрузки: нагрузку необходимо увеличивать постепенно, не допуская перегрузки организма.</i> <i>5) Использование подходящего оборудования и инвентаря: необходимо использовать спортивное оборудование и инвентарь, соответствующие виду спорта и уровню подготовки.</i> <i>6) Соблюдение правил игры или соревнований: необходимо знать и соблюдать правила игры или соревнований, чтобы избежать травм.</i> <i>7) Контроль за состоянием здоровья: во время тренировки необходимо следить за своим самочувствием и при появлении болей или дискомфорта прекратить занятие.</i> <i>8) Заминка: после тренировки необходимо проводить заминку для постепенного снижения нагрузки и восстановления организма.</i>
20 УК-7.1.	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
	<i>Правильный ответ: Важное значение для полноценной жизни имеет определённый распорядок дня (режим дня): правильное чередование трудовой деятельности с физическими упражнениями, с играми, при условии регулярного питания и отдыха. Соблюдение рационального режима дня способствует повышению физической и умственной работоспособности. А происходит это потому, что при соблюдении распорядка дня вырабатывается определённый ритм функционирования-организма, благодаря чему у человека возрастает способность выполнять различные виды деятельности с наибольшей эффективностью. При составлении суточного режима необходимо учитывать условия жизни человека и его индивидуальные особенности. По этим причинам нецелесообразно устанавливать единый для всех суточный режим. Однако основные составляющие распорядка дня должны быть едиными. Они перечислены вначале. Режим дня для обучающихся устанавливается с учётом возраста, их индивидуальных особенностей, а также условий, в которых они учатся и живут.</i>

	<i>Соблюдение режима дня постоянно оказывает большое воспитательное значение.</i>
--	---

**Лист визирования фонда оценочных средств
на очередной учебный год**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Дисциплины по физической культуре и спорту» проанализирован и признан актуальным для использования на 2025_ - 2026 учебный год.

Протокол заседания кафедры психологии от «16» апреля 2025 г. № 9

Заведующий кафедрой психологии



Рядинская Е.Н.

«16» апреля 2025 г.

Лист дополнений и изменений в фонд оценочных средств

Дисциплина «Дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки: 37.03.01. Психология

Направленность (профиль): Психология

На 2025/2026 учебный год

Вносятся следующие дополнения и изменения: (указываются составляющие ФОС дисциплины, в которые вносятся изменения и перечисляются вносимые в них изменения):

1. Блок В «Оценочные средства промежуточной аттестации» раздела 2 «Оценочные средства» добавлен пункт «Комплект итоговых оценочных материалов».
2. Структура и содержательная часть документа приведена в соответствие с индикаторами достижения компетенций.

Дополнения и изменения рассмотрены и одобрены на заседании кафедры психологии от «16» апреля 2025 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой психологии



(подпись)

Рядинская Е.Н.

«16» апреля 2025 г