

АКАДЕМИЯ ТРУДА И
СОЦИАЛЬНЫХ
ОТНОШЕНИЙ; ОУП ВО
"АТИСО"

Подписано цифровой
подписью: АКАДЕМИЯ ТРУДА И
СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ;
ОУП ВО "АТИСО"
Дата: 2024.01.26 11:08:25 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора УрСЭИ (филиал)
ОУП ВО "АТИСО" по УВР
 О.В. Зубкова
25.04.2023

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине
(модулю)

Физическая культура

Направление подготовки

09.02.07 Информационные системы и программирование
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль)

Специалист по информационным системам

Квалификация выпускника

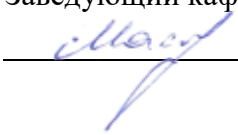
Специалист по информационным системам

Кафедра: Гуманитарных, естественно-научных и математических дисциплин

Разработчики программы:

Лукашевич Татьяна Станиславовна

Программа обсуждена на заседании кафедры Гуманитарных, естественно-научных и
математических дисциплин
протокол № 8 от 12.04.2023

Заведующий кафедрой Гуманитарных, естественно-научных и математических дисциплин
 Маскайкин Е. П.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	3
1.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
1.2 Результаты освоения образовательной программы	3
2. ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ	4
3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ	7
3.1 Контрольные вопросы для подготовки к экзамену (зачету) при проведении промежуточной аттестации по дисциплине	7
3.2 Курсовая работа/курсовой проект	7
3.3 Типовые контрольные задания или иные материалы при проведении текущего контроля по дисциплине	8

1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценочные средства (ОС) рабочей программы дисциплины Физическая культура предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся (в т.ч. по самостоятельной работе обучающихся, далее – СРО), освоивших программу данной дисциплины.

Целью оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 09.02.07 Информационные системы и программирование профиль: Специалист по информационным системам.

1.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины Физическая культура направлено на формирование следующих компетенций:

универсальных компетенций и индикаторов их достижения:

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции
Общие компетенции	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Общие компетенции	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Результаты освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- 1.роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
- 2.влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- 3.способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- 4.правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- 1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- 2.выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
- 3.выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья функциональных возможностей своего организма.

Владеть (навыки и/или опыт деятельности):

- 1.техникой выполнения общеразвивающих упражнений.
- 2.средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.
- 3.ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

Результатом освоения дисциплины Физическая культура является установление одного из уровней сформированности компетенций: высокий, повышенный, базовый, низкий.

Показатели уровней сформированности компетенций

Уровень	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные / профессиональные компетенции
Высокий (количество баллов за освоение компетенции 8-9)	Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции.	Обучающимся усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины, в том числе для решения профессиональных задач. Ответы на вопросы оценочных средств самостоятельны, исчерпывающие, содержание вопроса/задания оценочного средства раскрыто полно, профессионально, грамотно. Даны ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции.
Повышенный (количество баллов за освоение компетенции 5-7)	Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции.	Сформированы в целом системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные, грамотные. Продemonстрирован повышенный уровень владения практическими умениями и навыками. Допустимы единичные негрубые ошибки по ходу ответа, в применении умений и навыков.
Базовый (количество баллов за освоение компетенции 3-4)	Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции.	Обучающийся владеет знаниями основного материала на базовом уровне. Ответы на вопросы оценочных средств неполные, допущены существенные ошибки. Продemonстрирован базовый уровень владения практическими умениями и навыками, соответствующий минимально необходимому уровню для решения профессиональных задач.

Низкий (количество баллов за освоение компетенции менее 3)	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков.	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков.
--	--	--

Шкала оценки для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

№	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Отлично	– полно раскрыто содержание материала; – материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; – продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; – точно используется терминология; – показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; – ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; – продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; – продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; – допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию. - количество баллов за освоение компетенций от 8 до 9
2	Хорошо	– вопросы излагаются систематизировано и последовательно; – продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – продемонстрировано усвоение основной литературы. – ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. - количество баллов за освоение компетенций от 5 до 7
3	Удовлетворительно	– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; – при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение основной литературы. - количество баллов за освоение компетенций от 3 до 4

4	Неудовлетворительно	- не раскрыто основное содержание учебного материала; - обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов - не сформированы компетенции, умения и навыки, количество баллов за освоение компетенций менее 3. - отказ от ответа или отсутствие ответа.
5	Зачтено	- Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины - В ответе используется научная терминология. - Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное - Умеет делать выводы без существенных ошибок - Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. - Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. - Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий. - Количество баллов за освоение компетенций от 3 до 9
6	Не зачтено	- Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины - В ответе не используется научная терминология. - Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. - Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины - Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. - Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. - Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. - Не сформированы компетенции, умения и навыки. Количество баллов за освоение компетенций менее 3. - Отказ от ответа или отсутствие ответа.

Критерии формирования оценок по заданиям закрытого типа (тестам) и заданиям открытого типа, требующих развернутого ответа

Оценка за ответ	Требования к знаниям
Отлично	80%-100%
Хорошо	65-80%
Удовлетворительно	50-65%
Неудовлетворительно	менее 50%
Зачтено	50% и более
Не зачтено	менее 50%

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1 Контрольные вопросы для подготовки к зачету, экзамену при проведении промежуточной аттестации по дисциплине

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
10. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
11. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
12. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
14. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
15. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
16. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости

Критерии оценки изложены в шкале оценки для проведения промежуточной аттестации по дисциплине в разделе 2 ФОС.

Форма билета для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Уральский социально-экономический институт (филиал)
Образовательного учреждения профсоюзов высшего образования
"Академия труда и социальных отношений"

Социально-экономический факультет
Информационные системы и программирование
профиль Специалист по информационным системам
Для всех форм обучения
Дисциплина Физическая культура

Билет № 1

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.
2. Упражнения, способствующие развитию гибкости.

Утверждено на заседании кафедры, протокол от _____ № _____

Зав. кафедрой

Критерии оценки изложены в шкале оценки для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (раздел 2 ФОС).

3.2 Курсовая работа / курсовой проект

Курсовая работа (курсовой проект) по учебному плану не предусмотрена.

3.3 Типовые контрольные задания или иные материалы при проведении текущего контроля по дисциплине

Проверка сформированности компетенций

Пояснение:

Вид задания "Открытое" предполагает развернутый ответ студента.

Вид задания "Закрытое" (тест) предполагает выбор правильного варианта ответа из предложенных.

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Закрытое
Подвид задания	Выбор нескольких правильных ответов
Вопрос	Выберите правильные ответы. "Адаптация – это.. 1. Приспособление органов чувств к изменениям окружающей среды. 2. Процесс превращения организма в супергероя. 3. Состояние максимальной расслабленности и комфорта. 4. Приспособление организма к новым условиям существования.
Ключ	Правильные ответы: 1, 4

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание на дополнение
Вопрос	Дополните предложение. _____ характеризует возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений
Ключ	Сила (мышечная сила)

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание на дополнение
Вопрос	Дополните предложение. _____ развивается при длительном беге в медленном темпе
Ключ	Выносливость

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Закрытое
Подвид задания	Выбор нескольких правильных ответов
Вопрос	Выберите правильные ответы. Релаксация мышц сопровождается.. а) уменьшением напряжения волокон, составляющих мышцу б) снижением болевых ощущений в) повышением общей физической активности
Ключ	Правильные ответы: а, б,

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Что является важнейшей функцией физической культуры?

Ключ	Удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной активности
------	---

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Закрытое
Подвид задания	Задание на сопоставление
Вопрос	Сопоставь вид командного вида спорта с соответствующим количеством игроков. 1. Футбол 2. Волейбол 3. Баскетбол Варианты количества игроков: а) 11 б) 6 в) 5
Ключ	Правильные ответы: Футбол - а) 11 Волейбол - б) 6 Баскетбол - в) 5

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Главной причиной нарушения осанки является?
Ключ	1. Слабость мышц. 2. Пассивный образ жизни и недостаток физической активности. 3. Сидячая работа и длительное время, проведенное за компьютером или перед экраном. 4. Несоответствующая мебель, которая не поддерживает правильную осанку.

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Закрытое
Подвид задания	Выбор нескольких правильных ответов
Вопрос	Выберите правильные ответы. Правила безопасности при занятии гимнастикой предполагают: а) выполнение упражнений только на исправном оборудовании б) соблюдение дистанции между занимающимися в) выполнение упражнений с нагрузкой на суставы на упругой поверхности (мат, упругий коврик).
Ключ	Правильные ответы: а, б, в

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Какие действия необходимо предпринять при травмах во время занятий спортом?

Ключ	При травме во время занятий спортом необходимо прекратить занятие, сообщить (при возможности) о своем состоянии находящимся рядом людям, применить самому или получить со стороны других людей адекватную помощь при травмах, при необходимости обратиться за медицинской помощью.
Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Закрытое
Подвид задания	Выбор одного правильного ответа
Вопрос	Физическая культура направлена а) на повышение активности мозговой деятельности б) на повышение трудоспособности организма в) на укрепление уровня здоровья
Ключ	в
Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание на дополнение
Вопрос	Дополните предложение. Звание _____ присваивается за выдающиеся спортивные достижения на мировом уровне.
Ключ	Мастер спорта международного класса
Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание на дополнение
Вопрос	Дополните предложение. Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку _____.
Ключ	Позвоночника
Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Закрытое
Подвид задания	Задание на сопоставление
Вопрос	Сопоставьте виды спорта с физическими характеристиками. 1. Гимнастика 2. Тяжелая атлетика. 3. Марафонский бег а) Физическая сила б) Выносливость в) Гибкость
Ключ	Правильная сопоставление: 1 - в, 2 - а, 3 - б
Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Поясните, что такое Гипоксия.

Ключ	Гипоксия - это кислородная недостаточность, т.е. снижение уровня кислорода в отдельных зонах или в организме в целом.
------	---

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Какие действия необходимо осуществить для оказания первой помощи при тепловом ударе?
Ключ	Оказания первой помощи при тепловом ударе необходимо расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце, уложить пострадавшего в тень или прохладное место.

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Что является основным показателем физического состояния человека?
Ключ	Здоровье человека.

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Частота сердечных сокращений у здорового взрослого человека составляет?
Ключ	60— 80 ударов в минуту

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Для организма наиболее благоприятен режим?
Ключ	Когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Закрытое
Подвид задания	Выбор одного правильного ответа
Вопрос	Физическая культура направлена а) на повышение активности мозговой деятельности б) на повышение трудоспособности организма в) на укрепление уровня здоровья
Ключ	в

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Закрытое
Подвид задания	Выбор одного правильного ответа

Вопрос	При каком виде физических нагрузок меньше всего расходуется энергии? а) теннис б) ходьба в) бег
Ключ	б

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Закрытое
Подвид задания	Выбор одного правильного ответа
Вопрос	Какое высшее звание присваивается за выдающиеся спортивные достижения? а) Мастер спорта международного класса б) Мастер спорта России
Ключ	а

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Закрытое
Подвид задания	Выбор одного правильного ответа
Вопрос	Релаксация мышц - это а) уменьшение напряжения волокон, составляющих мышцу б) состояние покоя в) душевный покой г) физический покой
Ключ	а

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Адаптация – это..
Ключ	Приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Что является важнейшей функцией физической культуры?
Ключ	Удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной активности

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Закрытое
Подвид задания	Выбор одного правильного ответа

Вопрос	Самоконтроль - это а) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом б) периодические наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом в) приобретение навыков в оценивании здоровья и собственной психофизиологической подготовленности
Ключ	а

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Что понимается под закаливанием?
Ключ	Приспособление организма к воздействиям внешней среды

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Под силой как физическим качеством понимается
Ключ	Возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание на дополнение
Вопрос	Основное жизненное свойство клетки - это..
Ключ	Обмен веществ.

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание на дополнение
Вопрос	Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку..
Ключ	Позвоночника

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Закрытое
Подвид задания	Выбор одного правильного ответа
Вопрос	Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения б) скорости двигательной реакции в) настойчивости, выдержки, умения терпеть
Ключ	б

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
-------------	---

Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание на дополнение
Вопрос	Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости
Ключ	Гимнастика

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание на дополнение
Вопрос	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
Ключ	Выносливость.

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание на дополнение
Вопрос	Укажите количество игроков баскетбольной команды?
Ключ	5

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Укажите количество игроков футбольной команды?
Ключ	11

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Какие преимущества физической активности для здоровья?
Ключ	Физическая активность помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ, уменьшить риск развития диабета и ожирения, а также снизить уровень стресса и повысить настроение.

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Какие упражнения помогают укрепить мышцы рук?
Ключ	Некоторые упражнения, которые помогают укрепить мышцы рук, включают в себя отжимания, подтягивания на перекладине, жим гантелей, различные упражнения на брусьях и т.д.

Компетенция	ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Какие упражнения помогают укрепить мышцы живота?

Ключ	Некоторые упражнения, которые помогают укрепить мышцы живота, включают в себя пресс на полу, скручивания на шведской стенке, подъемы ног в висе на перекладине, планку и т.д.
------	---

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Какие упражнения помогают укрепить мышцы ног?
Ключ	Некоторые упражнения, которые помогают укрепить мышцы ног, включают в себя приседания, выгибания ног на тренажере, подъемы на носки и т.д.

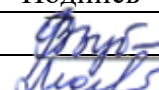
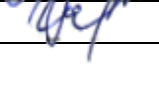
Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Перечислите составляющие элементы здорового образа жизни.
Ключ	Элементами здорового образа жизни являются соблюдение режима труда, отдыха, сна, питания в соответствии с физиологическими нормами, отсутствие вредных привычек, занятие физической культурой.

Компетенция	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Вид задания	Открытое
Подвид задания	Задание с развернутым ответом
Вопрос	Перечислите положительные эффекты от занятий физической культурой.
Ключ	К положительным эффектам занятий физической культурой можно отнести: укрепление здоровья, формирование красивого тела, повышение психической устойчивости человека.

Критерии формирования оценок по заданиям закрытого типа (тестам) и заданиям открытого типа, требующих развернутого ответа

Оценка за ответ	Требования к знаниям
Отлично	80%-100%
Хорошо	65-80%
Удовлетворительно	50-65%
Неудовлетворительно	менее 50%
Зачтено	50% и более
Не зачтено	менее 50%

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

№	Подразделение	ФИО	Подпись	Дата
1	Кафедра экономики	О.В. Зубкова		25.04.2023
2	Кафедра МиУП	Е.В. Маскайкина		25.04.2023
3	Кафедра ГЕМД	Е.П. Маскайкин		25.04.2023
4	Учеб. метод. отдел	М.О. Дерябичева		25.04.2023
5	Библиотека	Г.В. Шпакова		25.04.2023

