Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Фонд оценочных средств по дисциплине
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Образовательная программа среднего профессионального образования – программа подготовки специалистов среднего звена

Специальность
40.02.04 Юриспруденция

Направленность
«Юрист в сфере правоохранительной деятельности»

программа подготовки специалистов среднего звена на базе среднего общего образования

Форма обучения
Очная

Утверждаю
Проректор по учебной работе

_____**Н.О. Верещагина**

Рассмотрена и утверждена на заседании ученого совета института морского права, экономики и управления
«27» 02 20 24, протокол № 5

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры национальной безопасности и международного права
«24» 01 20 24, протокол № 4

И.о. заведующего кафедрой национальной безопасности и международного права

_____**Р.В. Ихсанов**

Санкт-Петербург
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ…….	3
РАЗДЕЛ 1.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ……	4
1.1.	Планируемые результаты освоения дисциплины ……	4
1.2.	Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине …….	4
1.3.	Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	4
1.4.	Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине	6
РАЗДЕЛ 2.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ…….	17
2.1.	Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине……	17
2.2.	Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося……	18
2.3.	Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося……	21

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на 2024/25 учебный год без изменений*

Протокол заседания кафедры национальной безопасности и международного права от 28.08.2024 №1

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на 2025/26 учебный год без изменений*

Протокол заседания кафедры национальной безопасности и международного права от 28.08.2025 №1

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на 2026/27 учебный год без изменений*

Протокол заседания кафедры национальной безопасности и международного права от 28.08.2026 №1

РАЗДЕЛ 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «СГ.04 Физическая культура» обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Должен уметь: – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Должен знать: – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.2. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет с оценкой.

1.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Коды контролируемой компетенции ОК 04, ОК 08

Перечень контрольных нормативов:
МУЖЧИНЫ

Бег на 100 метров
13,5 с - 5
14,8 с – 4
15,1 с – 3
15,3 – 2

Подтягивание из виса на высокой перекладине
13 раз – 5
10 раз – 4
7 раз – 3
5 раз – 2
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
13 см – 5
7 см – 4
5 см – 3
3 см – 2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
240 см – 5
230 см – 4
215 см – 3
205 см – 2
Бег на 3 км
12.30,00 – 5
13.30,00 – 4
14.00,00 – 3
14.30,00 – 2

ЖЕНЩИНЫ

Бег на 100 м
16,5 с - 5
17,0 с – 4
17,5 с – 3
18,0 с – 2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
14 раз – 5
12 раз – 4
10 раз – 3
8 раз – 2
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
16 см – 5
11 см – 4
8 см – 3
5 см – 2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
195 см – 5
180 см – 4
170 см – 3
160 см – 2
Бег на 2 км
10.30,00 – 5
11.15,00 – 4
11.35,00 – 3
12.00,00 – 2

Теоретический блок вопросов:

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».

2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования

и ее задачи.

4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.

5. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм.

6. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.

7. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.

8. Средства физической культуры.

9. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.

10. Сила. Средства и методы развития силы.

11. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.

12. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.

13. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.

14. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.

15. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.

16. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.

17. Двигательный режим бакалавра (психолога, соц. работника, соц. педагога, юриста, социолога, экономиста, программиста и др.). Методы профилактики профессиональных заболеваний.

18. Основные формы производственной физической культуры.

19. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.

20. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

1.4. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ
Форма рубежного контроля – опрос, тестирование, сдача нормативов
Вопросы/задания рубежного контроля
Коды контролируемой компетенции ОК 04, ОК 08

Теоретический блок вопросов:

1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности.

2. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

3. Методические основы производственной физической культуры.

4. Производственная физическая культура в рабочее время.

5. Физическая культура и спорт в свободное время.

6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

7. История развития бега.

8. Виды специальных беговых упражнений, техника прыжков, метания, техника высокого и низкого старта.

Тестовые задания:

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам

спорта?

1) 776 г. до н.э
2) 888 г.
3) 1896 г.
4) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

1) Гепарда
2) Кенгуру
3) Страуса
4) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам не относят:

1) Бег
2) Прыжки
+3) Поднятие тяжестей
4) Метание

4. Что, из перечня, не входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

1) Ходьба
2) Вертикальные прыжки
3) Метания
4) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

1) Пастухи
2) Плотники
3) Кузнецы
4) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

1) 37 км 100 м
2) 42 км 195 м
3) 50 км 170 м
4) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

1) 14-16С
2) 18-20С
3) 20-22С
4) 23-25С

8. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
3) Разбег, подпрыгивание, приземление
4) Разбег, толчок, приземление

9. Какова длина спринтерской дистанции?

1) 100 м
2) 800 м
3) 500 м
4) 300м

10. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?
1) «Перекат»
2) «Ножницы»
3) «Перекид»
4) «Пила»

11. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?
1) Копья
2) Молота
3) Ядра
4) Диска

12. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?
1) Двумя руками на уровне груди
2) Обеими руками на уровне пояса
3) На уровне бедер двумя руками
4) В произвольной позиции обеими руками

13. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?
1) Доместик
2) Спринтер
3) Фаворит
4) Пейсмейкер

14. Выберите на фото снаряд, не используемый в легкоатлетических дисциплинах.



15. Какого вида многоборья не существует?
1) 5-борья
2) 6-борья
3) 7-борья
4) 10-борья

16. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?
1) Поднятием правой руки
2) Белым флажком
3) Зеленым флажком
4) Тройным свистком

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика; Раздел 3. Волейбол; Раздел 4. Баскетбол; Раздел 5. Гимнастика; Раздел 6. Бадминтон; Раздел 7. Настольный теннис

Форма рубежного контроля – опрос, тестирование сдача нормативов

Вопросы/задания рубежного контроля

Коды контролируемой компетенции ОК 04, ОК 08

Теоретический блок вопросов:

1. техника и тактика игры в нападении и защите,
2. техника ведения мяча (футбол, баскетбол),
3. техника мяча (волейбол), баскетбол,
4. техника подачи (волейбол),
5. техника передачи (футбол, баскетбол).

Нормативы:

Контрольные упражнения	*Мальчики*			*Девочки*		
	«5»	*«4»*	*«3»*	*«5»*	*«4»*	*«3»*
1. Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз)	*20*	*15*	*10*	*15*	*10*	*8*
2. Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	*20*	*15*	*10*	*15*	*10*	*8*
3. Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	*5*	*4*	*3*	*4*	*3*	*2*
4. Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	*6*	*5*	*4*	*5*	*4*	*3*
5. Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	*15*	*10*	*8*	*10*	*8*	*4*
6. Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	*15*	*20*	*25*	*20*	*25*	*30*
7. Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	*3*	*2*	*1*	*3*	*2*	*1*

Теоретический блок вопросов:

1. Общие основы спортивной ходьбы и бега.
2. Специальные упражнения бегуна.
3. Кроссовая подготовка
4. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
5. Место легкой атлетики в системе других видов спорта.
6. Исторические аспекты развития легкой атлетики за рубежом и в России.
7. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
8. Места занятий. Легкоатлетическое оборудование и инвентарь.
9. Гигиенические особенности занятий легкой атлетикой.
10. Техника выполнения специальных беговых упражнений.
11. Основы методики силовой подготовки.
12. Современные концепции спортивной тренировки.
13. Влияние различных факторов на проявление силы мышц.
14. Методика планирования самостоятельных занятий.

15. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.
16. Гигиена, закаливание, режим и питание.
17. Медико-биологические и психологические средства восстановления.
18. Педагогические средства восстановления.
19. Модельные характеристики критериев и параметров тренировочной нагрузки в системе многолетнего тренировочного процесса, исходя от года обучения.
20. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.

Тестовые задания:

1. Легкую атлетику называют «королевой спорта», какой вид спорта, среди зимних олимпийских дисциплин, называют «королем спорта»

1) лыжный
2) санный
3) конькобежный

2. Мазь для лыж выбирают в зависимости от состояния _____и температуры воздуха

1) снега
2) лыж
3) здоровья

3. Скелетон является разновидностью

1) санного спорта
2) конькобежного спорта
3) горнолыжного спорта
4) многоборья

4. Фристайл и биатлон не относятся к зимним видам спорта

1) да, не относятся
2) нет, относятся

5. Участники соревнований конькобежного спорта стартуют

1) парами
2) тройками
3) четверками

6. Выберите правильный(е) ответ(ы). Что относятся к зимним видам спорта

1) скейтборд
2) дуатлон
3) сноуборд
4) фристайл
5) теннис
6) плавание

7. Фристайл — это

1) скоростной спуск на лыжной доске
2) прыжки с трамплина с элементами акробатики
3) прыжки с трамплина на лыжной доске
4) гонки с преследованием без применения лыжных палок

8. Биатлон относится к

1) санному виду спорта
2) конькобежному спорту
3) горнолыжному спорту
4) лыжному виду спорта

Раздел 8. Общая физическая подготовка и подвижные игры

Форма рубежного контроля – опрос, сдача нормативов, тестирование

Вопросы/задания рубежного контроля

Коды контролируемой компетенции ОК 04, ОК 8

Теоретический блок вопросов:
1. Понятие об игровой деятельности.
2. Педагогические основы игры (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
3. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Педагогические группировки (классификация подвижных игр).
5. Развитие физических качеств и двигательных умений в играх.
6. Игры на школьном уроке физической культуры.
7. Игры во внеурочных формах работы.
8. Роль игрового метода в спортивной практике.
9. Игры в различных видах спорта. Аспекты применения подвижных игр в учебно-тренировочной работе.
10. Особенности использования подвижных игр в тренировке по различным видам подготовки: физической, технической, тактической, интегральной.
11. Игры, как одно из средств обретения психологической готовности к соревнованиям и восстановления организма после тренировок и соревнований.
12. Подвижные игры как средство диагностики спортивных способностей, отбора в спорте.
13. Характеристика игр для дошкольников с методикой проведения.
14. Характеристика игр для младших школьников 1-4 классов с методикой проведения.
15. Характеристика игр для школьников 5-9 классов с методикой проведения.
16. Характеристика игр для старших школьников 10-11 классов с методикой проведения.
17. Критерии выбора игры на занятия.
18. Подготовка руководителя к игре.
19. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
20. Способы выбора водящего и их характеристика.
21. Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
22. Выбор капитанов в игре.
23. Руководство игрой. Дозировка нагрузки в процессе игры.
24. Судейство игры и подведение итогов игры. Требования к окончанию игры.
25. Организация соревнований по подвижным играм.

Нормативы:

Контрольные упражнения	*Мальчики*	*Девочки*

	«5»	*«4»*	*«3»*	*«5»*	*«4»*	*«3»*
1. Бег 30 м, с	*4,6*	*4,8*	*5,1*	*5,1*	*5,4*	*5,8*
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	*12*	*10*	*8*	*-*	*-*	*-*
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	*-*	*-*	*-*	*25*	*20*	*15*
4. Прыжок в длину с места, см	*225*	*205*	*190*	*190*	*170*	*160*
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	*50*	*45*	*40*	*40*	*27*	*20*
6. Челночный бег 4х9 м , с	*9,5*	*9.7*	*9,9*	*10,4*	*10,8*	*11,2*

Тестовые задания:
Тест № 1.
1. Что не является составной частью двигательного режима:
а) активный отдых;
б) утренняя гигиеническая гимнастика;
в) пассивный отдых.

2. Интенсивность физкультпаузы во второй половине рабочего дня должна составлять:
а) 30 - 40 % интенсивности первой физкультпаузы;
б) 40 - 50 % интенсивности первой физкультпаузы;
в) 50 - 60% интенсивности первой физкультпаузы.

3. Принципы занятий физической активностью касаются (укажите 2 правильных ответа):
а) комплексности воздействий;
б) разнообразия питания;
в) величины нагрузок;
г) применения медикаментозных средств;
д) поведения во время занятий.

4. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:
а) постепенное снижение массы тела;
б) снижение физиологических резервов организма;
в) оптимальную физическую и умственную работоспособность.

5. При занятиях бегом с ребенком рекомендуется соблюдать интервал между едой и началом тренировки:
а) 1 час;
б) 1,5 часа;
в) 2 часа.

6. За 10-15 минут до начала тренировки ребенку рекомендуется выпить:
а) 100-150 граммов натурального фруктового сока;
б) 100-150 граммов дистиллированной воды;
в) 100-150 граммов минеральной воды.

7. Продолжительность похода с детьми дошкольного возраста:
а) не превышает 1-2 часов с остановками на привал после 20 - 30 минут ходьбы;
б) не превышает 3-4 часов с остановками на привал после 50 - 60 минут ходьбы;
в) не превышает 5-6 часов с остановками на привал после 60 – 70 минут ходьбы.

8. Людям преклонного возраста показаны:

а) ходьба;
б) бег;
в) силовые тренировки.

9. Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности:
а) 5 – 30 мин;
б) 30 – 40 мин;
в) 40 - 90 минут.

10. Противопоказанием к занятиям оздоровительной физической культурой не является:
а) психическое заболевание;
б) повышенная масса тела;
в) тромбофлебит.
г) частые кровотечения

Тест №2
1. Приспособление организма к условиям окружающей среды и физических нагрузок обеспечивается:
а) запасами;
б) резервами;
в) оптимизацией;
г) квалификацией.

2. Как называется способность организма усиливать свою деятельность по отношению к состоянию относительного покоя:
а) адаптация;
б) иррадиация;
в) лабильность;
г) резервы организма.

3. При физических нагрузках физиологические показатели могут увеличиваться в:
а) 2-16 раз;
б) 16-20 раз;
в) 25-30 раз;
г) 50-100 раз.

4. Какие резервы имеет организм человека:
а) клинические;
б) морфологические;
в) соматические;
г) индивидуальные.

5. Мобилизация физиологических резервов связана с:
а) адаптационной перестройкой гомеостатических механизмов организма;
б) согласованием работы отдельных органов и систем;
в) большой устойчивостью и стабильностью;
г) биологической значимостью реакций для организма.

6. Что понимается под изменением интенсивности энергетических реакций, увеличением доли гормональных влияний, перестройкой биохимических реакций и увеличением взаимодействия сопряжено функционирующих систем:

а) мобилизация функциональных резервов;
б) мобилизация физиологических резервов;
в) мобилизация биохимических резервов;
г)мобилизация морфологических резервов.

7. Расширение диапазона физиологических резервов организма может обеспечиваться путем:
а) оптимизации условий окружающей среды;
б) закаливания организма;
в) специальных контрольных измерений;
г) усиления воздействия нетрадиционных средств.

8. Для выявления диапазона физиологических резервов организма человека применяются:
а) тестовые испытания;
б) контрольные тесты;
в) функциональные пробы;
г) опытные проверки.
9. Специфическим резервом человека является:
а) умственные способности;
б) творческий потенциал;
в) функциональные системы;
г) физиологические характеристики.

10. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам характеризуется увеличением:
а) резервных возможностей;
б) функциональных резервов двигательного аппарата;
в) компенсаторных реакций.

11. Что позволяет сохранить физиологические резервы:
а) творческий потенциал;
б) физические упражнения;
в) запасы организма;
г) окружающие силы природы.

12. Тренировка организма к гипоксии способствует повышению:
а) уровня гемоглобина в крови;
б) умственной работоспособности;
в) физической работоспособности;
г) совершенствует иммунные возможности организма.

Тематика рефератов
1. Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания.
2. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.
3. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.
4. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).
5. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.

6. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.
7. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений организации и ведении здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.
8. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.

Тестовые задания

1. Физическая культура представляет собой
а) учебный предмет в школе
б) выполнение физических упражнений
в) процесс совершенствования возможностей человека
г) часть общей культуры общества
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
3. Под физическим развитием понимается:
а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
а) физических и психических качеств людей
б) техники двигательных действий
в) работоспособности человека
г) природных физических свойств человека
5. Отличительным признаком физической культуры является:
а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
б) физическое совершенство
в) выполнение физических упражнений
г) занятия в форме уроков
6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
а) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
б) общим принципам образования и воспитания
в) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
г) принципам обучения
7. Физическими упражнениями называются:
а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
б) величиной их воздействия на организм
в) временем и количеством повторений двигательных действий
г) напряжением отдельных мышечных групп
9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
в) утомлением, возникающим при их выполнении
г) частотой сердечных сокращений
10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка
а) мала и ее следует увеличить
б) переносится организмом относительно легко
в) достаточно большая и ее можно повторить
г) чрезмерная и ее нужно уменьшить
11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений
а) 120-130 уд/мин
б) 130-140 уд/мин
в) 140-150 уд/мин
г) свыше 150 уд/мин
12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
13. Что понимают под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком
б) приспособление организма к воздействию внешней среды
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
г) укрепление здоровья
14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:
а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
в) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
г) после занятия надо принять холодный душ
15. Правильное дыхание характеризуется:
а) более продолжительным выдохом
б) более продолжительным вдохом
в) вдохом через нос и выдохом через рот

г) ровной продолжительностью вдоха и выдоха
16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
а) вращений и поворотов тела
б) наклонах туловища назад
в) возвращение в исходное положение после наклона
г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны
17. Что называется осанкой?
а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
в) привычная поза человека в вертикальном положении
г) силуэт человека
18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
а) затылком, ягодицами, пятками
б) лопатками, ягодицами, пятками
в) затылком, спиной, пятками
г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
а) он обеспечивает ритмичность работы организма
б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
а) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
б) снимает утомление нервных клеток организма
в) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях, защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

– дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;

– в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;

– знание по предмету демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;

– свободное владение терминологией;

– ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

– дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;

– ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;

– единичные ошибки в терминологии;

– ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

– ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

– логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;

– ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;

– студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;

– студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

– ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

– присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;

– незнание терминологии;

– ответы на дополнительные вопросы неправильные.

Критерии оценки практического задания:

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует логическая последовательность; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Критерии оценки выполнения кейс-задания

– умение провести разбор ситуации;

– уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;

– способность принимать управленческие решения;

– качество оформления отчета.

Критерии оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Максимальная оценка за доклад: 8 баллов.

Основными критериями оценки доклада являются:

- актуальность выбранной темы и излагаемого материала – 2 балла;
- содержательность – 2 балла;
- структура и оформление доклада – 1 балл;
- четкость и выразительность выступления – 1 балл;
- умение пользоваться конспектом – 1 балл;
- точность и полнота ответов на вопросы – 1 балл.

Критерии оценки презентации

1. Объём презентации 20 -50 слайдов (1 балл).
2. Правильность оформления титульного слайда (0,5 балла);
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы (0,5 балла);
4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда (2 балла).
5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончанию выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Реферат, в котором полностью освещена тема и который оформлен согласно требованиям, оценивается до 15 баллов.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

Для планирования расчета текущего рейтинга, обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	*10*
практические задания	*40*
из них: текущие практические задания	*20*
итоговое практическое задание	*20*
рубежи текущего контроля	*30*
ИТОГО:	***80***

В течение учебного семестра по дисциплине обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга.

Необходимыми условиями допуска, обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае не ликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в РГГМУ и Положением о балльно- рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в РГГМУ в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине выставляется по пятибалльной системе.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам - программам среднего профессионального образования, программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в РГГМУ.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	**Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации**
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).