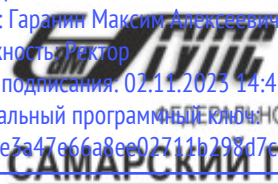


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаранн Максим Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 14:45:35
Уникальный программный ключ:
7708e7a47e66a8ee02711b298d7e78bd1e40bf88

 **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

Приложение
к рабочей программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Элективные курсы по физической культуре и спорту для специальной медицинской группы

Направление (Спец.) **23.05.04 Эксплуатация железных дорог**

Профиль (Специализ.) **Магистральный транспорт**

Форма обучения **заочная**

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций.
3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

1. Пояснительная записка

Цель промежуточной аттестации – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Формы промежуточной аттестации: зачет.

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (1 курс)
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.	Вопросы (1 – 22)
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).	Задания (23-24)
	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.	Задания (25)

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

2. Типовые¹ контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

¹ Приводятся типовые вопросы и задания. Оценочные средства, предназначенные для проведения аттестационного мероприятия, хранятся на кафедре в достаточном для проведения оценочных процедур количестве вариантов. Оценочные средства подлежат актуализации с учетом развития науки, образования, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы. Ответственность за нераспространение содержания оценочных средств среди обучающихся университета несут заведующий кафедрой и преподаватель – разработчик оценочных средств.

2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.

Примеры вопросов/заданий

Тема 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

1. ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ВИДЕ (выберите четыре правильных ответа):

- 1) тонизирующего влияния
- 2) трофического действия
- 3) психотропного воздействия
- 4) формирования компенсаций
- 5) нормализации функций

2. ЦЕЛЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ (выберите один правильный ответ):

- 1) компенсация нарушенных функций в связи с заболеванием или травмой
- 2) оздоровление, укрепление организма средствами общеукрепляющих и развивающих физических упражнений

3. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ЗАНЯТИЯМ ЛФК ЯВЛЯЮТСЯ (Выберите один правильный ответ)

- 1) кровотечение
- 2) сахарный диабет
- 3) высокая миопия
- 4) острый период заболевания
- 5) высокая температура
- 6) ожирение 3 степени

4. ОДНОЙ ИЗ ЗАДАЧ ЛФК ПРИ ГИПОТОНИИ С ВЫРАЖЕННОЙ АТОНИЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ (выберите один правильный ответ):

- 1) улучшение координации движений
- 2) нормализация процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга
- 3) восстановление нормальной адаптации к физическим нагрузкам и повышение физической работоспособности

5. ЦЕЛЮ ЛФК ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ С НОРМАЛЬНОЙ И ПОВЫШЕННОЙ СЕКРЕЦИЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) повышение уровня физического развития
- 2) повышение реактивности сосудистой системы, тренировка вестибулярного аппарата, улучшение функциональной деятельности ЦНС
- 3) создание благоприятных условий для ликвидации воспалительных изменений и стимулирование репаративных процессов

6. ЦЕЛЮ ЛФК ПРИ ЛОРДОЗЕ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) формирование правильной осанки
- 2) восстановление физиологических параметров поясничного отдела позвоночника
- 3) восстановление физиологических параметров грудного отдела позвоночника

7. ЦЕЛЮ ЛФК ПРИ КИФОЗЕ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) формирование правильной осанки
- 2) восстановление физиологических параметров поясничного отдела позвоночника
- 3) восстановление физиологических параметров грудного отдела позвоночника.

8. ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ЛФК ПРИ ОЖИРЕНИИ ЯВЛЯЮТСЯ (выберите три правильных ответа):

- 1) улучшение нервных регуляций
- 2) повышение тонуса центральной нервной системы
- 3) нормализация нарушенных функций
- 4) адаптация организма к возрастающим физическим нагрузкам
- 5) повышение тонуса и общей работоспособности организма

б) улучшение функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем.

9. ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛЕГКИХ И БРОНХОВ В ЛФК РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ (выберите один правильный ответ)

- 1) кратковременные нагрузки скоростно-силового характера
- 2) циклические упражнения на выносливость

10. ПРИ ГИПОСЕКРЕЦИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЮТ

- 1) циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени
- 2) эмоциональные упражнения, возбуждающие и тренирующие нервную систему - спортивные и подвижные игры

11. ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА НОРМАЛИЗАЦИИ ФУНКЦИИ СПОСОБСТВУЮТ

- 1) циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени
- 2) ациклические упражнения
- 3) аутотренинг

Тема 2. РЕАБИЛИТАЦИЯ ЕЕ ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ И СРЕДСТВА

12. РЕАБИЛИТАЦИЯ ЭТО

- 1) процесс, имеющий целью помочь личности достичь оптимального физического, интеллектуального, психического и / или социального уровня деятельности и поддерживать его;
- 2) процесс адаптации к негативным воздействиям среды;
- 3) Процесс восстановления физических, психологических и интеллектуальных ресурсов.

13. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО

- 1) объективное состояние организма человека
- 2) субъективное ощущение человека
- 3) психофизиологическая особенность человека

14. УМСТВЕННАЯ УСТАЛОСТЬ ЭТО

- 1) субъективное ощущение человека
- 2) объективное состояние организма
- 3) психологическая особенность человека

15. Выберите два правильных ответа. ПРИ УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРОИСХОДИТ

- 1) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга
- 2) сужение сосудов внутренних органов
- 3) расширение периферических сосудов конечностей
- 4) расширение сосудов внутренних органов

16. В ПРОЦЕССЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ ПРОИСХОДИТ

- 1) увеличение времени реакции
- 2) уменьшение времени реакции
- 3) снижение устойчивости внимания
- 4) повышение сосредоточения внимания

17. Выберите три правильных ответа. ФАКТОРАМИ, ВЛИЯЮЩИМИ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) пониженная температура воздуха
- 2) хорошее состояние здоровья
- 3) тишина
- 4) шум
- 5) хорошая освещенность рабочего помещения

18. Выберите один правильный ответ. РАССЕЯННОЕ ВНИМАНИЕ, ЧАСТАЯ СМЕНА ПОЗ, ЗАМЕДЛЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ, СЛАБЫЙ ИНТЕРЕС К НОВОМУ МАТЕРИАЛУ, ОТСУТСТВИЕ ВОПРОСОВ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЗНАКАМИ

- 1) незначительное утомление
- 2) значительное утомление
- 3) резкое утомление

19. ЛЮДЕЙ С УСТОЙЧИВОЙ СТЕРЕОТИПНОСТЬЮ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬЮ ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УСЛОВНО НАЗЫВАЮТ

- 1) «ритмики»
- 2) «аритмики»
- 3) «синхронники»

20. НАИБОЛЕЕ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НАБЛЮДАЕТСЯ В ДНИ

- 1) понедельник, вторник, среда
- 2) суббота, воскресенье, понедельник
- 3) вторник, среда, четверг

21. ПЕРИОД ВРАБАТЫВАНИЯ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ БЫСТРЕЕ

- 1) в весеннем семестре
- 2) в осеннем семестре

22. СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫЗЫВАЕТ СОСТОЯНИЕ

- | |
|---|
| 1) гипоксии
2) гиподинамии
3) гипокинезии |
|---|

2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).

Примеры заданий

Дневник самоконтроля (показания уровня развития психологических, физических качеств и функциональных систем организма)

Задание 23. Самооценка двигательной активности путем анкетирования

Ход работы. Ответить на вопросы анкеты самооценки, подсчитать набранные баллы и сделать вывод в отношении своей двигательной активности и своей физической формы.

Анкета самооценки двигательной активности

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями: а) четыре раза в неделю; б) два – три раза в неделю; в) раз в неделю; г) менее одного раза в неделю?
2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня: а) более четырех километров; б) около четырех километров; в) менее полутора километров; г) менее 700 метров?
3. Отправляясь на учебу (работу) или по делам, вы: а) как правило, идете пешком; б) часть пути идете пешком; в) иногда идете пешком; г) всегда добираетесь на общественном транспорте или автомобиле?
4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы: а) всегда поднимаетесь по лестнице; б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести; в) иногда поднимаетесь по лестнице; г) всегда пользуетесь лифтом?
5. По выходным дням вы: а) несколько часов работаете по дому или в саду; б) как правило, вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь ни каким физическим трудом; в) совершаете несколько коротких прогулок; г) большую часть выходных читаете и смотрите телевизор?

Подсчитайте баллы: а) 4 балла; б) 3 балла; в) 2 балла; г) 1 балл.

18 баллов и больше: вы очень активны и вполне здоровы физически.

12 – 18 баллов: вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8 – 12 баллов: вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

8 баллов и меньше: вы пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

Оцените свою двигательную активность и сделайте выводы.

Определение уровня физического развития

Задание 24. Определить тип телосложения.

Ход работы. Большим и указательным пальцами правой руки обхватите запястье левой руки в том месте, где выступает косточка. Обхватил легко, даже с перебором – астеник. Едва обхватили, даже напрячься пришлось – нормостеник. Обхват не получился, как ни старались – гиперстеник.

Протокол исследования типа телосложения

ФИО	
Тип телосложения	

УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.
---	--

Примеры заданий

25. Задание Конспект общеразвивающих упражнений на основные группы мышц (10-12 упражнений)

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (Курс 2)
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.	Вопросы (26-36)
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).	Задания (37-38)
	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.	Задания (39)

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.

Примеры вопросов/заданий

Характеристика физических упражнений. Физические упражнения (лечебная гимнастика)

26. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА К УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ (выберите один правильный ответ):

- 1) жировыми запасами организма
- 2) внутренними резервами организма

27. СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА УСИЛИВАТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К СОСТОЯНИЮ ОТНОСИТЕЛЬНОГО ПОКОЯ НАЗЫВАЕТСЯ

- 1) адаптация
- 2) иррадиация
- 3) лабильность

4) резервы организма

28. ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ

- 1) в 2-16 раз

- 2) в 16-20 раз
- 3) в 25-30 раз
- 4) в 50-100 раз

29. МОБИЛИЗАЦИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ СВЯЗАНА

- 1) с адаптационной перестройкой гомеостатических механизмов организма
- 2) с согласованием работы отдельных органов и систем
- 3) с большой устойчивостью и стабильностью
- 4) с биологической значимостью реакций для организма

30. ПОД ИЗМЕНЕНИЕМ ИНТЕНСИВНОСТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ, УВЕЛИЧЕНИЕМ ДОЛИ ГОРМОНАЛЬНЫХ ВЛИЯНИЙ, ПЕРЕСТРОЙКОЙ БИОХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПОНИМАЕТСЯ

- 1) мобилизация функциональных резервов
- 2) мобилизация физиологических резервов
- 3) мобилизация биохимических резервов

31. РАСШИРЕНИЕ ДИАПАЗОНА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА МОЖЕТ ОБЕСПЕЧИВАТЬСЯ ПУТЕМ

- 1) оптимизации условий окружающей среды
- 2) закаливания организма
- 3) специальных контрольных измерений
- 4) усиления воздействия нетрадиционных средств

32. ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ДИАПАЗОНА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПРИМЕНЯЮТСЯ

- 1) тестовые испытания
- 2) контрольные тесты
- 3) функциональные пробы
- 4) опытные проверки

33. СПЕЦИФИЧЕСКИМ РЕЗЕРВОМ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) умственная способность
- 2) творческий потенциал
- 3) функциональная система

34. АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ К НАГРУЗКАМ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ УВЕЛИЧЕНИЕМ

- 1) резервных возможностей
- 2) функциональных резервов двигательного аппарата
- 3) компенсаторных реакций

35. СОХРАНИТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА ПОЗВОЛЯЮТ

- 1) окружающие силы природы
- 2) физические упражнения.

36. ТРЕНИРОВКА ОРГАНИЗМА К ГИПОКСИИ СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ (выберите два правильных ответа)

- 1) уровня гемоглобина в крови
- 2) умственной работоспособности
- 3) физической работоспособности

2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).

Примеры заданий

Дневник самоконтроля (показания уровня развития психологических, физических качеств и функциональных систем организма)

37.Тепинг-тест

(Определяет основные свойства нервной системы)

Задание выполняется на стандартном бланке, разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш.

Выполнение. По сигналу начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. На каждый квадрат дается по 5 секунд, необходимо поставить как можно больше точек, не прерывая работы по направлению часовой стрелки. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде «Дальше», задание заканчивается по команде «Стоп».

Обработка результатов включает следующие процедуры:

- подсчитывание количество точек в каждом квадрате;
- построение графика работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Тест проводится последовательно сначала правой, а затем левой рукой. Просчитать количество точек и заполнить «Диаграмма тепинг-тест».

38. Тест оценки подвижности в тазобедренном суставе (гибкость)

Наклон туловища вперед из положения стоя.

Выполнение: И.п. – стойка ноги вместе. Наклон к полу, ноги прямые.

По таблице, определить подвижность в тазобедренном суставе в баллах.

Полученный результат внести в таблицу собственных результатов.

Бланк оценки подвижности в тазобедренном суставе (гибкость) (баллы)

Кол-во лет	мужчины		
	1б.	2б.	3б.
20–30	не касается руками пола	касание пола кончиками пальцев рук	касание пола ладонями
30–40			
40–50			
Кол-во лет	женщины		
	1 б.	2 б.	3 б.
20–30	не касается руками пола	касание пола кончиками пальцев рук	касание пола ладонями
30–40			
40–50			

УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.

Примеры заданий

39. Задание Конспект упражнений для укрепления мышц спины и пресса (10-12 упражнений)

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (Курс 3)
УК-7.3. Соблюдает нормы	Обучающийся знает: средства и методы физического	Вопросы (40-50)

здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.	
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).	Задания (51-53)
	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.	Задания (54)

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.
<p><i>Примеры вопросов/заданий</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Здоровье и здоровьесберегающие технологии</i></p> <p>40. ЦЕЛЬЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ:</p> <p>1) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств 2) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании 3) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни</p> <p>41. НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЛИЯЕТ ГРУППА ФАКТОРОВ (выберите два правильных ответа)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) внутривузовские 2) медицинские 3) общественные 4) учебно-организационные 5) личностные <p>42. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА – ЭТО:</p> <p>1) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека 2) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека 3) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека</p> <p>43. ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ — ЭТО</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья 2) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья 3) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума 	

44. К ВНЕШНЕМУ ЭЛЕМЕНТУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОТНОСЯТСЯ

- 1) мнение окружающих
- 2) источники знаний по здоровьесбережению
- 3) возможность укрепления здоровья
- 4) доступность современной тренажерной техники
- 5) показатели физической подготовленности

45. К ВНУТРЕННЕМУ ЭЛЕМЕНТУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОТНОСЯТСЯ

- 1) знания о здоровье
- 2) периодический контроль состояния здоровья
- 3) наличие инфраструктуры
- 4) уровень материального достатка
- 5) навыки здоровьесбережения

46. К МЕТОДУ ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ ОТНОСЯТСЯ

- 1) наглядный
- 2) произвольный
- 3) комбинированный
- 4) сочетанный
- 5) словесный

47. НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ СОСТОИТ ИЗ

- 1) движущихся объектов
- 2) средств массовой информации
- 3) видеозарисовок
- 4) натуральных объектов
- 5) изобразительных средств

48. ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ – ЭТО:

- 1) организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося
- 2) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий
- 3) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека

49. ОСНОВНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ВЫСТУПАЮТ (выберите два правильных ответа)

- 1) аксиологический
- 2) профилактический
- 3) восстановительный
- 4) эмоционально-волевой
- 5) природный

50. АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРОЯВЛЯЕТСЯ

- 1) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма
- 2) в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни
- 3) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей.

2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата**Проверяемый образовательный результат:**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).
<i>Примеры заданий</i> Дневник самоконтроля (показания уровня развития психологических, физических качеств и	

функциональных систем организма)

51. Задание

Методы оценки биологического возраста

Цель работы: научиться оценивать свой биологический возраст.

Приборы и оборудование: секундомер.

Ход работы: Выполнить пункты 1, 2, 3, 4, 5, 6, отметить «√» и записать свой результат.

Ответьте на вопросы анкеты по самооценке здоровья

№	Вопросы	Ответ «ДА»	Ответ «НЕТ»
1.	Беспокоят ли вас боли в сердце?		
2.	Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?		
3.	Считаете ли вы, что за последнее время ваши привычки, отношение к жизни сильно изменились?		
4.	Беспокоят ли вас головные боли?		
5.	Бывают ли у вас головокружения?		
6.	Бывает ли так, что вы трудно засыпаете, просыпаетесь среди ночи, испытываете систематическое недосыпание?		
7.	Считаете ли вы, что сосредоточиться сейчас вам стало труднее, чем раньше?		
8.	Отмечаете ли вы ослабление памяти?		
9.	Ощущаете ли вы онемение или покалывание, "ползанье мурашек"?		
10.	Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшилось зрение?		
11.	Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшился слух?		
12.	Беспокоят ли вас шум или звон в ушах?		
13.	Есть ли у вас варикозное расширение вен на ногах?		
14.	Беспокоят ли вас боли в суставах?		
15.	Беспокоят ли вас боли в области поясницы?		
16.	Отмечаете ли вы дрожание рук, пальцев?		
17.	Беспокоят ли вас запоры?		
18.	Беспокоят ли вас боли в области печени?		
19.	Беспокоят ли вас частые заложенности в носу, насморк, кашель?		
20.	Бывают ли у вас отеки на ногах?		
21.	Приходится ли вам отказаться от некоторых блюд из опасения повредить здоровью?		

22.	Бывают ли у вас одышка, учащенное сердцебиение при ходьбе?		
23.	Отмечаете ли вы быструю утомляемость?		
24.	Беспокоит ли вас неприятный вкус во рту?		
25.	Отмечаете ли вы зябкость конечностей или спазмы мышц рук и ног?		

Ответы «Да» считаются неблагоприятными. Сосчитайте их и определите, какому баллу соответствует это количество ответов.

√	Отметьте и запишите свой результат: Ваш результат _____
	от 0 до 5 ответов «Да» – 4 балла
	от 6 до 10 – 5 баллов
	от 11 до 15 – 8 баллов
	от 16 до 20 – 12 баллов
	от 21 до 25 – 16 баллов

52. Выполните тест с задержкой дыхания

Вдохните (неглубоко, обычным образом), выдохните до конца и задержите дыхание насколько возможно. Учитывается наилучший результат из трёх попыток с интервалом в 5 минут.

√	Отметьте и запишите свой результат, время задержки дыхания в секундах: Ваш результат _____
	менее 16 с. – 13 баллов
	от 16 до 20 – 9 баллов
	от 21 до 25 – 6 баллов
	от 26 до 30 – 4 балла
	более 30 – 2 балла

53. Выполните тест на состояние вестибулярного аппарата

Снимите обувь с левой ноги, встаньте на неё и поднимите правую ногу. Руки держите по швам, плотно прижатыми к туловищу, иначе будет неправильный результат. Закройте глаза и с помощью секундомера отметьте, сколько времени вы сможете простоять в такой позе. Повторите попытку три раза и возьмите лучший результат.

√	Отметьте и запишите свой результат: Ваш результат _____
	менее 5 с. – 11 баллов
	от 6 до 10 с. – 8 баллов
	от 11 до 20 с. – 6 баллов

	от 21 до 40 с. – 4 баллов
	более 40 с. – 3 баллов
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.
Примеры заданий	
54. Задание Конспект упражнений для развития общей выносливости (10-12 упражнений)	

2.3. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации:

1. Дайте определение понятий и их содержание: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание и физическое развитие.
2. Раскройте социальные функции физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Дайте определение понятий и их содержание: физическая подготовка и физическая подготовленность, двигательная активность.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Охарактеризуйте роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
6. Раскройте принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
7. Укажите анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
8. Дайте общее представление о строении тела человека.
9. Перечислите виды тканей организма их свойства общего и специфического характера.
10. Дайте определение и краткую характеристику функциональным системам организма.
11. Раскройте взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
12. Охарактеризуйте: виды утомления при физической и умственной деятельности, процесс восстановления.
13. Дайте определение понятий и их содержание: гипокинезия, гиподинамия.
14. Средства физической культуры и совершенствование организма.
15. Раскройте содержание методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).
16. Дайте определение и раскройте содержание методов физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы.
17. Раскройте содержание этапов обучения движениям.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) – структурные составляющие, цели и задачи.
19. Специальная физическая подготовка (СФП) – структурные составляющие, цели и задачи.
20. Укажите формы занятий физическими упражнениями, построение и структуру учебно-тренировочного занятия.
21. Дайте определение и раскройте содержание понятий: «здоровье», здоровый образ жизни.
22. Здоровье человека: функциональные возможности проявления в различных сферах жизнедеятельности.
23. Дайте краткую характеристику факторов, влияющих на здоровье: а) наследственность, б) окружающая среда; в) культурное развитие и отношение к самому себе.

24. раскройте содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: а) режим работы, учебы, б) режим отдыха, в) рациональное питание, г) закаливание, д) профилактика вредных привычек, ж) влияние экологических, социальных и производственных факторов, з) культура межличностного общения; е) соблюдение санитарно-гигиенических требований, и) оптимальная двигательная активность.

25. Охарактеризуйте объективные и субъективные факторы обучения и реакцию на них организма студента.

26. Опишите изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

27. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

28. Укажите особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

29. Роль занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

30. Укажите положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.

31. Дайте определение и раскройте содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), укажите ее цели и задачи.

32. Укажите основные и дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.

33. Опишите методику подбора средств ППФП.

34. Раскройте содержание понятий: производственная физическая культура, производственная гимнастика.

35. Раскройте влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств профессиональной физической культуры в рабочее и свободное время.

36. Перечислите и дайте краткую характеристику физкультурно-оздоровительных технологий, использующихся в профилактических, реабилитационных, рекреационных целях.

37. Дайте определение и раскройте их содержание: врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль, функциональные пробы, тест.

38. Классифицируйте основные виды спорта и системы физических упражнений с целью комплексного формирования профессионально значимых психофизических качеств; умений и навыков.

3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Критерии формирования оценок по ответам на вопросы, выполнению тестовых заданий

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы составляет 100 – 90% от общего объема заданных вопросов;

- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы – 89 – 76% от общего объема заданных вопросов;

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на тестовые вопросы – 75–60 % от общего объема заданных вопросов;

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов – менее 60% от общего объема заданных вопросов.

Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий

«Отлично/зачтено» – ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

«Хорошо/зачтено» – ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

«Удовлетворительно/зачтено» – ставится за работу, 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 двух недочетов.

«Неудовлетворительно/не зачтено» – ставится за работу, если число ошибок и недочетов

превысило норму для оценки «удовлетворительно» или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Виды ошибок:

- *грубые ошибки: незнание основных понятий, правил, норм; незнание приемов решения задач; ошибки, показывающие неправильное понимание условия предложенного задания.*

- *негрубые ошибки: неточности формулировок, определений; нерациональный выбор хода решения.*

- *недочеты: нерациональные приемы выполнения задания; отдельные погрешности в формулировке выводов; небрежное выполнение задания.*