

**Фонд оценочных средств**

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

- Направление подготовки** 01.03.04 Прикладная математика  
**Направленность (профиль)** Разработка программного обеспечения
- Направление подготовки** 09.03.01 Информатика и вычислительная техника  
**Направленность (профиль)** Автоматизированные системы обработки информации и управления
- Направление подготовки** 09.03.04 Программная инженерия  
**Направленность (профиль)** Разработка программно-информационных систем
- Направление подготовки** 12.03.01 Приборостроение  
**Направленность (профиль)** Информационные системы и технологии неразрушающего контроля и диагностики
- Направление подготовки** 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
**Направленность (профиль)** Электрооборудование автомобилей и электромобили
- Направление подготовки** 15.03.01 Машиностроение  
**Направленность (профиль)** Инновационные технологии в сварочном производстве
- Направление подготовки** 15.03.03 Прикладная механика  
**Направленность (профиль)** Компьютерный инжиниринг и реновация деталей машин
- Направление подготовки** 15.03.06 Мехатроника и робототехника  
**Направленность (профиль)** Робототехника и робототехнические системы: разработка и применение
- Направление подготовки** 21.03.01 Нефтегазовое дело  
**Направленность (профиль)** Эксплуатация и обслуживание объектов транспорта и хранения нефти, газа и продуктов переработки
- Направление подготовки** 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы  
**Направленность (профиль)** Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование
- Направление подготовки** 27.03.05 Инноватика  
**Направленность (профиль)** Управление инновациями (по отраслям и сферам экономики)
- Направление подготовки** 41.03.01 Зарубежное регионоведение  
**Направленность (профиль)** Европейские исследования

Квалификация бакалавр

Форма подготовки очная

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

по направлению подготовки: 01.03.04 рабочая программа рег. № УД-010304/Б.1.В.21/р от «22» 06 2021 г.

по направлению подготовки: 09.03.01; 09.03.04 рабочая программа рег. № УД-09030104/Б.1.В.24/р от «17» 06 2022 г.

по направлению подготовки: 12.03.01 рабочая программа рег. № УД-120301/Б.1.В.22/р от «31» 08 2021 г.

по направлению подготовки: 13.03.02 рабочая программа рег. № УД-130302/ Б.1.В.14/р от «31» 08 2021 г.

по направлению подготовки: 15.03.01 рабочая программа рег. № УД-150301/Б.1.В.14/р от «17» 06 2022 г.

по направлению подготовки: 15.03.03 рабочая программа рег. № УД-150303/Б.1.В.17/р от «22» 04 2022 г.

по направлению подготовки: 15.03.06; 23.03.02; 27.03.05 рабочая программа рег. № УД-Б.1.В.11.16.19/р от «31» 08 2021 г.

по направлению подготовки: 21.03.01 рабочая программа рег. № УД-210301/Б.1.В.21/р от «17» 06 2022 г.

по направлению подготовки: 41.03.01 рабочая программа рег. № УД-410301/Б.1.В.33/р от «22» 06 2021 г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры «Физвоспитание и спорт» протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Заведующий кафедрой

Д.Н. Самуйлов

Исполнители

заведующий кафедрой

Д.Н. Самуйлов

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой «Высшая математика»

В.Г. Замураев

Зав. кафедрой «Автоматизированные системы управления»

А.И. Якимов

Зав. кафедрой «Физические методы контроля»

С.С. Сергеев

Зав. кафедрой «Оборудование и технология сварочного производства»

А.О. Коротеев

Зав. кафедрой «Электропривод и автоматизация промышленных установок»

С.М. Фурманов

Зав. кафедрой «Основы проектирования машин»

А.П. Прудников

Зав. кафедрой «Гуманитарные дисциплины»

Н.Н. Рыгова

Зав. кафедрой «Технология машиностроения»

В.М. Шеменков

Зав. кафедрой «Транспортные и технологические машины»

И.В. Лесковец

Зав. кафедрой «Экономика и управление»

И.В. Ивановская

Зав. кафедрой «Логистика и  
организация производства»

М.Н. Гриневич

Декан машиностроительного факультета,  
кандидат технических наук, доцент

Д.М. Свирепа

Декан экономического факультета,  
кандидат физико-математических  
наук, доцент.

И.И. Маковецкий

Декан электротехнического факультета,  
кандидат технических наук, доцент

С.В. Болотов

Декан автомеханического факультета,  
кандидат технических наук, доцент

А.С. Мельников

Декан инженерного факультета  
заочного образования,  
кандидат технических наук, доцент

В.Д. Рогожин

## 1 Перечень оценочных средств

Для определения качества освоения обучающимися учебного материала по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие оценочные средства:

№ п/п	Оценочное средство	Краткая характеристика оценочного средства
1	Контрольные нормативы по видам спорта	Включают таблицы тестов по видам спорта
2	Зачетные нормативы по видам спорта	Включают таблицы тестов по видам спорта
3	Реферат (Перечень тем рефератов и литературы)	Реферат выдается каждому обучающемуся освобожденному от занятий на длительный срок более 1 месяца.

## 2 Перечень компетенций, с указанием уровня сформированности компетенции

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровней	Результаты обучения
для направления подготовки 09.03.01; 09.03.04; 41.03.01			
<i>Компетенция УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни</i>			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание теоретических основ физической культуры и спорта	Понятие компонентов физической культуры и спорта, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
2	Продвинутый уровень	Знание и хорошее понимание теоретических основ физической культуры и спорта	Понятие о социально-биологических основах физической культуры и спорта, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание и отличное понимание теоретических основ физической культуры и спорта	Способность составить план для развития физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем, методик диагностики функционального состояния человека
для направления подготовки 01.03.04; 09.03.01; 09.03.04; 12.03.01; 13.03.02; 15.03.01; 15.03.03; 15.03.06; 21.03.01; 23.03.02; 27.03.05; 41.03.01			
<i>Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание теоретических основ физической культуры и спорта	Понятие компонентов физической культуры и спорта, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем

2	Продвинутый уровень	Знание и хорошее понимание теоретических основ физической культуры и спорта	Понятие о социально-биологических основах физической культуры и спорта, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание и отличное понимание теоретических основ физической культуры и спорта	Способность составить план для развития физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем, методик диагностики функционального состояния человека
для направления подготовки 15.03.03, 23.03.02			
<b>Компетенция УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</b>			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание теоретических основ физической культуры и спорта	Понятие компонентов физической культуры и спорта, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
2	Продвинутый уровень	Знание и хорошее понимание теоретических основ физической культуры и спорта	Понятие о социально-биологических основах физической культуры и спорта, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание и отличное понимание теоретических основ физической культуры и спорта	Способность составить план для развития физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем, методик диагностики функционального состояния человека

**3 Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

**Компетенция УК-6, УК-7, УК-9**

**Тестовые задания открытого типа**

**Контрольные нормативы**

(36 – 60 баллов)

**Основное и подготовительное отделения (1, 2 семестры)**

№ п/п	Тесты	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Юноши</b>											
1.	Бег 30 м, с	5,5 и более	5,04	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
2.	Бег 3000 м, с	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и менее

3.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
<b>Девушки</b>											
1.	Бег 30 м, с	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
2.	Бег 1500 м, с	511 и более	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

### Основное и подготовительное отделения (3-6 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Юноши</b>											
1.	Бег 30 м, с	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
2.	Бег 3000 м, с	1022 и более	797	725,5	721	720	686	665,5	664	662,5	661 и менее
3.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
<b>Девушки</b>											
1.	Бег 30 м, с	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
2.	Бег 1500 м, с	572 и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

### Специальное отделение (1-6 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Юноши</b>											
1.	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	менее 1000	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350	1400
2.	Наклон вперед (см), гибкость	0	2	3	4	6	8	10	12	14	15

3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	5	7	10	15	20	24	27	30	33	35
4.	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
<b>Девушки</b>											
1.	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	менее 700	700	750	800	850	900	950	1000	1100	более 1100
2.	Наклон вперед (см), гибкость	0	2	5	8	12	15	18	20	22	25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
4.	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Выполнение контрольных тестов, обучающимися отнесенными к специально-медицинской группе оцениваются индивидуально для каждого по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении упражнения (по самочувствию), с учетом медицинских показаний, указанных в справке о состоянии здоровья. Исключается выполнение упражнений, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

### Зачетные нормативы

(15 – 40 баллов)

#### Основное и подготовительное отделения (1, 2 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Юноши</b>											
1.	Челночный бег 4 x 9 м, с	11,8 и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и менее
2.	Наклон вперед, см	-3 и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской работе (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР

Девушки											
1.	Челночный бег 4 x 9 м, с	12,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
2.	Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно- исследовательской работе (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР

**Основное и подготовительное отделения (3-6 семестры)**

№ п/п	Тесты	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Юноши</b>											
1.	Челночный бег 4 x 9 м, с	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
2.	Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно- методической работе кафедры (УМР), в научно- исследовательской работе (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР
<b>Девушки</b>											
1.	Челночный бег 4 x 9 м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
2.	Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно- методической работе кафедры (УМР), в научно- исследовательской работе (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР

**Специальное отделение (1-6 семестры)**

№ п/п	Тесты	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Юноши</b>											
1.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), раз	7	10	12	14	16	18	20	22	24	26
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3.	Состояние сердечно-сосудистой системы – определение величины превышения частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 30 с в сравнении с исходной	менее 100	90-99	80-89	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	21-29	20 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской работе (НИР)	УМР	2 УМР	3 УМР	4 УМР	5 УМР НИР	5 УМР 2 НИР	5 УМР 3 НИР	5 УМР 4 НИР	5 УМР 5 НИР	5 УМР 6 НИР
<b>Девушки</b>											
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки, раз	1	2	3	4	6	8	10	12	14	16
2.	Поднимание и опускание прямых ног (носки натянуты) до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой, раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3.	Состояние сердечно-сосудистой системы – определение величины превышения частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 30 с в сравнении с исходной	100	90-99	80-89	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	21-29	20 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской работе (НИР)	УМР	2 УМР	3 УМР	4 УМР	5 УМР НИР	5 УМР 2 НИР	5 УМР 3 НИР	5 УМР 4 НИР	5 УМР 5 НИР	5 УМР 6 НИР

Выполнение зачетных тестов, обучающимися отнесенными к специально-медицинской группе оцениваются индивидуально для каждого по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении упражнения (по самочувствию), с учетом медицинских показаний, указанных в справке о состоянии здоровья. Исключается выполнение упражнений, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Студенты, освобожденные от занятий по физической культуре на длительный срок (более 1 месяца), сдают зачет на кафедре «Физвоспитание и спорт» на основании следующих требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний;
- оценки самостоятельного усвоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написание рефератов;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и осуществлять самоконтроль;
- включения студентов в научно-исследовательскую и учебно-методическую работу кафедры «Физвоспитание и спорт» по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

### **Компетенция УК-6**

#### **Тестовые задания закрытого типа**

Тесты с ответами (правильные ответы отмечены +).

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- +в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- +г) физическим воспитанием.

3. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- +б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. К специфическим функциям физической культуры относятся:

- а) эмоционально-зрелищная;
- +б) социализирующая;
- в) познавательная;
- г) досуга.

5. К функциям спорта относятся:

- +а) соревновательная;
- б) регламентирующая;
- в) подготовительная;

г) допинговая.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

+б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

7. Физическое совершенство – это:

+а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;

б) гармоничное телосложение;

в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

8. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;

б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;

+в) учебные занятия;

г) физические упражнения в течение учебного дня.

9. Одной из форм физической культуры является:

а) физическая подготовленность;

+б) физическое воспитание;

в) спортивная тренировка;

г) общая физическая подготовка.

10. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:

а) подготовительное, основное, медицинское;

б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;

+в) основное, подготовительное, специальное, спортивное;

г) общее подготовительное и профессионально-прикладное.

11. Основным средством физического воспитания являются:

+а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

12. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

а) воспитательные;

б) образовательные;

в) оздоровительные;

+г) все перечисленные задачи.

13. Укажите цель физического воспитания в вузе:

а) выполнение государственных образовательных стандартов;

+б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;

в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;

г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

14. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:

а) только практическому;

б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;

+в) теоретическому, практическому и контрольному;

г) физической, технической и психологической подготовке.

15. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- +б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

16. Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- +б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
- г) составная часть физической культуры.

17. Термин рекреация означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- +в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

18. Основными видами физической рекреации являются:

- +а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) аэробика и шейпинг;
- в) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

19. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- +б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- +в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе;
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

20. Физическая подготовка - это:

- +а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

21. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется:

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- +г) общей физической подготовкой.

22. Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков, занимающихся;
- +в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

## Компетенция УК-7

### Тестовые задания закрытого типа

Тесты с ответами (правильные ответы отмечены +).

1. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

- +а) физической подготовкой;
- б) физическим воспитанием;
- в) физической подготовленностью;
- г) физической культурой.

2. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- +г) двигательным навыком.

3. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- +в) автоматичность управления двигательными действиями;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

4. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать у обучающегося основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- +б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;
- в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;
- г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

5. Физические качества – это:

- +а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

6. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- +б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

7. Абсолютная сила – это:

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- +б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

8. Относительная сила – это:

- +а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физического поперечника мышцы;

г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

9. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- +а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) скоростными способностями;
- г) быстротой движения.

10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- +б) гибкостью;
- г) растяжкой;
- в) разминкой.

11. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- +г) выносливостью.

12. Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- +в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

13. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- +г) специальной выносливостью.

14. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:

- +а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) динамической гибкостью.

15. Под пассивной гибкостью понимают:

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- +б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

16. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость;
- +б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

17. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

- а) сгибание-разгибание рук;
- б) подтягивания;
- +в) прыжки в длину;
- г) вис на перекладине.

18. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) артериальное давление и ЧСС;
- б) время задержки дыхания;
- + в) сила, выносливость, скорость.

19. Бег на короткие дистанции развивает:

- а) выносливость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- +г) быстроту.

20. Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:

- а) систематичность;
- +б) сила воли и смелость;
- в) сознательность и активность;
- г) доступность и индивидуализация.

21. Методы регламентированного упражнения подразделяются на:

- +а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) повторный и интервальный методы.

22. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя..., которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики:

- а) два этапа;
- б) четыре этапа;
- +в) три этапа;
- г) пять этапов.

23. Основные задачи ОФП это:

- +а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- б) достижение высоких спортивных результатов.

24. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:

- а) керлинг;
- б) шахматы;
- в) стрельба;
- +г) плавание, бег, лыжные гонки.

25. Физическая подготовка – это:

- а) воспитание морально-волевых качеств;
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- +в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

26. Какие упражнения развивают силу?

- а) бег с соревновательной скоростью;
- +б) подтягивания;
- в) марафонский бег;
- г) прыжки через скакалку.

27. Под координационными способностями (ловкость) следует понимать:

- а) способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности;
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания;
- +в) способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки;
- г) способности противостоять физическому утомлению в видах деятельности, связанных с выполнением точных движений.

## **Компетенция УК-9**

### **Тестовые задания закрытого типа**

Тесты с ответами (правильные ответы отмечены +).

1. Врачебный контроль это – ...

- +а) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся;

- б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов;
- в) исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.
2. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:
- а) контроль за тренировочными нагрузками;
- б) контроль за техникой выполнения упражнений;
- +в) определение и оценка функциональных возможностей.
3. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:
- а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;
- +б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;
- в) санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.
4. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?
- а) для определения состояния здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;
- б) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;
- +в) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.
5. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями.
- +а) состояние здоровья;
- б) наследственность.
6. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, не имеющего отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности?
- +а) основной;
- б) подготовительной;
- в) специальной.
7. К какой медицинской группе Вы отнесете студента без отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и физической подготовленности.
- а) основной;
- +б) подготовительной;
- в) специальной.
8. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы.
- а) основной;
- б) подготовительной;
- +в) специальной.
9. Каковы условия перевода студента из одной медицинской группы в другую?
- +а) после дополнительного обследования;
- б) при плохом самочувствии;
- в) при слабой физической подготовленности.
10. Участники соревнований, в каких видах спорта обязательно накануне старта обследуются дополнительно:
- а) борцы и боксеры;
- +б) участники в марафонском беге, спортивной ходьбе и лыжном беге на 50 км;
- в) спортсмены пловцы.

11. Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов допускают без дополнительного медицинского осмотра:

- +а) к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза;
- в) к соревнованиям по легкой атлетике;
- г) к соревнованиям по спортивным играм.

12. Каково основное правило при прохождении медицинского осмотра?

- +а) медицинский осмотр проводится на голодный желудок;
- б) медицинское обследование проводится не раньше, чем через 1,5 часа после еды и через 2 часа после физической нагрузки;
- в) медицинское обследование проводится в одни и те же часы суток.

13. Антропометрия – это:

- а) определение физической подготовленности;
- б) описание внешних признаков физического развития;
- +в) измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.

14. Какой из показателей имеет существенное значение для оценки воздействия физических нагрузок на организм человека?

- а) кожно-сосудистая реакция;
- б) рост сидя;
- в) форма грудной клетки;
- +г) ортостатическая проба.

15. С какой целью проводят антропометрическое обследование?

- +а) для оценки уровня физического развития;
- б) для оценки применяемых методик физического воспитания;
- в) для определения уровня здоровья.

16. Функциональная проба это – ...

- а) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача;
- +б) способ определения степени влияния, какой-либо физической нагрузки на организм;
- в) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.

17. Результат функциональной пробы используется для оценки:

- +а) функционального состояния и тренированности организма;
- б) техники выполнения упражнений;
- в) типа дыхания.

18. Оценить состояние ЦНС можно при помощи:

- +а) ортостатической пробы,
- б) Пробы Генчи;
- в) одномоментной пробы.

19. Самоконтроль это – ...

- а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- +б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

20. К объективным показателям самоконтроля относится:

- а) самочувствие;
- б) настроение;
- +в) наблюдения за массой тела.

21. ЧСС в покое измеряется:

- +а) утром после сна, не вставая с постели;
- б) в положении сидя после небольшой паузы отдыха;
- в) после выполнения физических упражнений.

22. При росте тренированности ЧСС в покое имеет тенденцию:

- +а) к замедлению при общем хорошем самочувствии;
- б) к стабилизации;
- в) к учащению при общем хорошем самочувствии.

23. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это говорит:

- а) о плохом самочувствии;
- +б) о хорошем восстановлении организма,
- в) недостаточной тренированности организма.

24. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:

- +а) через 5-15 минут,
- б) через 30 минут,
- в) через час.

25. Если исходная величина ЧСС, имеет тенденцию к учащению при общем хорошем самочувствии, это свидетельствует:

- а) о хорошем восстановлении организма и росте тренированности;
- +б) о недостаточном восстановлении организма после занятий;
- в) о правильно подобранной нагрузке.

26. Гравитационный шок возникает при внезапной остановке после интенсивного бега, в связи:

- а) с поступлением крови в желудочки сердца;
- б) с уменьшением просвета капилляров и вен нижних конечностей;
- +в) с прекращением действия «мышечного насоса».

27. Почему спортивные результаты у женщин ниже, чем у мужчин:

- +а) у женщин более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
- б) женщины менее мотивированы к преодолению сложных условий соревнований;
- в) женщины психологически не устойчивы в напряженной ситуации.

#### Оценивание выполнения тестов

Баллы	Показатели	Критерии
5	1. Полнота выполнения тестовых заданий;	Выполнено более 70 % заданий предложенного теста закрытого типа
4	2. Своевременность выполнения;	Выполнено 60 % заданий предложенного теста закрытого типа
	3. Правильность ответов на вопросы;	
3	4. Самостоятельность выполнения;	Выполнено 40 % заданий предложенного теста закрытого типа
0-2	5. Тестирование производится на бумажном носителе, на которое отводится 20 минут.	Выполнено менее 40 % заданий предложенного теста закрытого типа

**4 Задания для текущего контроля и промежуточной аттестации, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

**Перечень тем рефератов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

1. Физическая культура и спорт в современном обществе.
  2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
  3. Социальные функции физической культуры и спорта.
  4. История развития физической культуры как дисциплины.
  5. Система физического воспитания, ее цели и задачи.
  6. Физическая культура и физическое воспитание.
  7. Физическое воспитание в ВУЗах. Цели и задачи; формы физического воспитания.
- Зачетные требования.

8. Роль физической культуры и спорта в гуманизации образовательной среды информационного общества.
9. Роль молодежных организаций, профсоюзов и спортивных обществ в физкультурном движении.
10. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в Республике Беларусь и Российской Федерации.
11. Содержание, формы и основы методических занятий физической культурой.
12. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
13. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
14. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
15. Значение туристических походов по местам боевой и трудовой славы. Поисковая работа в туристических походах.
16. Развитие туризма в Республике Беларусь, в Российской Федерации.
17. Гигиена занятий физической культурой и спортом.
18. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка (применительно к своей специальности).
20. Самостоятельные занятия физической культурой.
21. Двигательный режим молодой матери. Массаж + ЛФК ребенка в возрасте до 1 года.
22. Физическая культура и спорт - как средство восстановления и повышения работоспособности.
23. Средства и методы повышения мотивации студентов для занятия физической культурой.
24. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
25. Физическое воспитание в семье.
26. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
27. Физическая культура на территориях с повышенным радиоактивным фоном.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

28. Современные проблемы в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.
29. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
30. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
31. Оздоровительная направленность производственной физической культуры.
32. Теоретические основы закаливания, профилактики заболеваний средствами физической культуры.
33. Современные оздоровительные системы. (Азбука оздоровительного бега (К. Купер, А. Лидьярд, Ф. Суслов); Атлетическая гимнастика (В. Дикуль); Естественное оздоровление человека силами природы (П. Иванов); Дыхательная гимнастика (А. Стрельникова и К. Бутейко)).
34. Рациональное питание и использование восстановительных средств при повышенных физических и умственных нагрузках.
35. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т.д.)
36. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
37. Физические упражнения для развития опорно-двигательного аппарата.
38. Физические упражнения для развития сердечно-сосудистой, дыхательной системы.
39. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
40. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

41. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Методы диагностики функционального состояния человека.
42. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
43. Методы оценки телосложения. Определение физического развития и методы оценки.
44. Основы методики самомассажа. Виды массажа.
45. Методики корригирующей гимнастики.
46. Методики корригирующей гимнастики для глаз.
47. Здоровье как социальная категория.
48. Уровень здоровья как характеристика общества.
49. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
50. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
51. Скандинавская ходьба. Влияние скандинавской ходьбы на организм человека. Комплекс упражнений со скандинавскими палками.
52. Биологические ритмы и работоспособность.
53. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий проживания.
54. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
55. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
56. Изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА

57. Лечебная физическая культура (ЛФК) при \_\_\_\_\_ (заболевание студента).
58. Оздоровительное и лечебное действие физических упражнений.
59. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
60. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применительно для занятий по ЛФК.
61. Физическая культура для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
62. Физическая культура для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.
63. Методы оценки коррекции осанки и телосложения.
64. Комплекс упражнений после перенесенных заболеваний (коронавирус, пневмония, грипп).
65. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
66. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

#### СПОРТ

67. Виды спорта:
  - а) история возникновения;
  - б) техническая подготовка;
  - в) тактическая подготовка;
  - г) специальная подготовка;
  - д) психологическая подготовка;
  - е) правила соревнований;
  - ж) организация и проведение соревнований.
68. Основы спортивной тренировки.
69. Конкурентоспособность студенческого спорта. Повышение спортивного мастерства в условиях обучения в высшем учебном заведении.
70. Научно-методическое сопровождение подготовки спортивного резерва (вид спорта).
71. Тенденции и потенциал спортивно-событийного туризма.
72. Современные направления гимнастики (ритмическая гимнастика, пилатес, степ-аэробика, калланетика, аквааэробика).

73. Методика развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости, применительно к видам спорта.
74. Методика совершенствования физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
75. Психологическая адаптация к нагрузкам силового характера.
76. Организация и проведение спортивных соревнований.
77. Меры безопасности и профилактика спортивного травматизма на занятиях по физической культуре.
78. Виды травм и их классификация, лечение.
79. Интенсификация тренировочного процесса в современном спорте.
80. Существующие проблемы современного студенческого спорта.
81. Влияние глобализации на современный спорт.
82. Единоборства (восточные единоборства), как средство духовного и физического развития в системе физического воспитания.
83. Аутогенная тренировка и медитация в спорте.
84. Круговая тренировка (вид спорта).
85. Допинг, допинг-контроль. О вреде применения допинга и стимулирующих средств в спорте.
86. Применение тренажеров в спорте.
87. Развитие морально-волевых качеств у спортсменов (вид спорта).
88. Отбор в учебно-тренировочные группы.
89. Взаимодействие скоростно-силовых и силовых способностей у спортсменов. Методика их развития.
90. Основы методики организации судейства по видам спорта (изучение основных правил по популярным видам спорта).
91. Развитие интеллектуальных видов спорта.
92. Развитие экстремальных видов спорта.
93. Методика индивидуального подхода и применения средств для правильного развития отдельных физических качеств.
94. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
95. Гражданственность, патриотизм, интернационализм на примере спорта.
96. Спорт высших достижений.
97. Международные спортивные объединения. Развитие спорта в Республики Беларусь, в Российской Федерации.
98. Международные спортивные связи. Международные спортивные связи студентов.
99. Выдающиеся спортсмены Республики Беларусь, Российской Федерации.

## ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

100. История возникновения и развития Олимпийских игр.
101. Олимпийские игры современности.
102. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
103. Олимпийские чемпионы Республики Беларусь и Российской Федерации.
104. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
105. Анализ современных летних Олимпийских игр.
106. Анализ Параолимпийских летних игр.
107. Анализ Параолимпийских зимних игр.
108. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.
109. Олимпизм, культура, искусство.
110. Развитие Олимпийского движения в Республики Беларусь, Российской Федерации.
111. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

112. Разработка автоматизированных систем учета, анализа, распознавания и защиты информации в области физической культуры и спорта.
113. Инновационные процессы в физкультурном образовании студентов технических вузов.

114. Цифровая трансформация образования в области физической культуры и спорта.
115. Аналитическое обеспечение международного спорта.
116. Использование инновационных технологий в подготовке спортсменов высокой квалификации.

### **Требования по написанию рефератов**

1. Шрифт Times New Roman 14;
1. Интервал 1.5;
2. Отступ 1.25см; (абзац)
3. Поля верх 2.5см., низ 2.5см., лево 2.5см., право 2.5см;
4. Выравнивание по ширине;
5. Нумерация страниц внизу по центру;
6. Объем 12-18 страниц;
7. Реферат должен состоять из содержания, введения, основной части, заключения, списка использованной литературы;
8. Заголовки по центру;
9. Отступы от заголовков (перед, после) авто;
10. Обязательным условием является сдача реферата за десять дней до официально назначенного зачета.

### **Критерии оценки контрольных нормативов**

Модульно-рейтинговая система оценки с учетом баллов семестра по тестам контрольных нормативов физической подготовленности студентов (36 – 60 баллов)

Баллы	Критерии оценки контрольных нормативов
1	Выполнение контрольных нормативов на 10%
2	Выполнение контрольных нормативов на 20%
3	Выполнение контрольных нормативов на 30%
4	Выполнение контрольных нормативов на 40%
5	Выполнение контрольных нормативов на 50%
6	Выполнение контрольных нормативов на 60%
7	Выполнение контрольных нормативов на 70%
8	Выполнение контрольных нормативов на 80%
9	Выполнение контрольных нормативов на 90%
10	Выполнение контрольных нормативов на 100%

### **Критерии оценки посещения занятий**

Баллы	Критерии оценки посещения занятий
1	10% посещение занятий
2	20% посещение занятий
3	30% посещение занятий
4	40% посещение занятий
5	50% посещение занятий
6	60% посещение занятий
7	70% посещение занятий
8	80% посещение занятий
9	90% посещение занятий
10	100% посещение занятий

### Критерии оценки зачетных нормативов

По тестам зачетных нормативов физической подготовленности студентов  
(15 – 40 баллов).

Баллы	Критерии оценки зачетных нормативов
1	Выполнение контрольных нормативов на 10%
2	Выполнение контрольных нормативов на 20%
3	Выполнение контрольных нормативов на 30%
4	Выполнение контрольных нормативов на 40%
5	Выполнение контрольных нормативов на 50%
6	Выполнение контрольных нормативов на 60%
7	Выполнение контрольных нормативов на 70%
8	Выполнение контрольных нормативов на 80%
9	Выполнение контрольных нормативов на 90%
10	Выполнение контрольных нормативов на 100%

### Критерии оценки творческого рейтинга

#### Основное и подготовительное отделения

Баллы	Критерии оценки творческого рейтинга
1	Участие в городских соревнованиях
2	Участие в областных соревнованиях
3	Участие в республиканских соревнованиях
4	Участие в международных соревнованиях
5	Участие в городских соревнованиях. Участие в УМР кафедры ФиС
6	Участие в областных соревнованиях. Участие в УМР университета
7	Участие в республиканских соревнованиях. Участие в УМР кафедр других вузов
8	Участие в международных соревнованиях. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС
9	Успешное выступление на республиканских соревнованиях или конкурсах (по УМР или НИР)
10	Успешное выступление на международных соревнованиях или конкурсах (по учебно-методической работе (УМР) или научно-исследовательской работе (НИР))

#### Специальное отделение

Баллы	Критерии оценки творческого рейтинга
1	Участие в УМР кафедры ФиС.
2	Участие в городских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
3	Участие в областных конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
4	Участие в республиканских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
5	Участие в международных конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
6	Участие в областных конкурсах по УМР. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС.
7	Участие в республиканских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедр других вузов. Участие в НИР кафедры ФиС.
8	Участие в международной деятельности по УМР. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС.
9	Успешное выступление на республиканских конкурсах по УМР или НИР.
10	Успешное выступление на международных конкурсах по учебно-методической работе (УМР) или научно-исследовательской работе (НИР).

## Критерии оценивания реферата

Реферат составлен в соответствии с требованиями, материал изложен логически правильно, последовательно, тема раскрыта, список литературы достаточно полный и правильно оформлен (зачтено).

## Критерии оценки зачета

Студент допускается к зачету в том случае, если выполняются следующие требования: Посетил более 90% занятий, выполнил контрольные нормативы (36–60 баллов)

### Зачтено (15–40 баллов)

Для студентов основной, подготовительной и специальной групп:

- выполнил зачетные нормативы;
- принял участия в соревнованиях или конкурсах, в учебно-методической, научно-исследовательской работе кафедры «Физвоспитание и спорт».

Для студентов, освобожденных от занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту на длительный срок (более 1 месяца):

- написал реферат в соответствии с требованиями, принял участие в организации и судействе соревнования или конкурсов, в учебно-методической, научно-исследовательской работе кафедры «Физвоспитание и спорт».

### Не зачтено (0–14 баллов)

Для студентов основной, подготовительной и специальной групп:

- посетил менее 90% занятий по физической культуре;
- не выполнил зачетные нормативы;
- не принимал участия в соревнованиях или конкурсах, в учебно-методической, научно-исследовательской работе кафедры «Физвоспитание и спорт».

Для студентов, освобожденных от занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту на длительный срок (более 1 месяца):

- написал реферат не в соответствии с требованиями, не принял участие в организации и судействе соревнования или конкурсов, в учебно-методической, научно-исследовательской работе кафедры «Физвоспитание и спорт».

## Зачет

Оценка	Зачтено	Не зачтено
Баллы	51-100	0-50

## 5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Зачет выставляется по результатам выполнения контрольных, зачетных нормативов тестирования, посещения занятий. Практические занятия проводятся в соответствии с учебной программой, составленной на основании инструктивно-методического письма, типовой учебной программы и других регламентирующих документов. Критериями успеваемости является усвоение студентом физкультурных знаний, умение оценивать методику проведения занятий, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта. Внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Для обучающихся с низким уровнем физической подготовленности основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей выполнения контрольных, зачетных нормативов тестирования.