Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шамсутдинов Расим Мидхатович
Должность: Директор ЛФ КНИТУ-КАИ
Дата подписания: 18.08.2026 09:22:14
Уникальный программный ключ:
d31c25eab5d6fbb0cc50e03a64dfdc00329a085e3a993ad1080663082c961114

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»

Лениногорский филиал

(наименование института (факультета, филиала)

Кафедра Естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

(наименование кафедры разработчика)

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

по дисциплине (модулю)

Б1.О.05 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

(индекс дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины)

Лениногорск 2022

Комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) разработан для обучающихся всех форм обучения по направлению подготовки (специальности):

Код и наименование направления подготовки (специальности)	Направленность (профиль, специализация, магистерская программа)
09.03.02 Информационные системы и технологии	Информационные системы и технологии
15.03.01 Машиностроение	Оборудование и технология сварочного производства
	Машины и оборудование нефтяных и газовых промыслов
15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств
20.03.01 Техносферная безопасность	Управление промышленной безопасностью и охрана труда
38.03.01 Экономика	Экономика предприятий и организаций
38.03.02 Менеджмент	Производственный менеджмент

Разработчик(и):

Иванова Г.Д., старший преподаватель кафедры ЕНГД

Комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) рассмотрен на заседании кафедры ЕНГД, протокол № 7 от 22.03.2022г.

Заведующий кафедрой ЕНГД

Шамсутдинов Р.А., кандидат социологических наук, доцент.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля).

Промежуточная аттестация предназначена для оценки достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины (модуля) и позволяет оценить уровень и качество ее освоения обучающимися.

Комплект оценочных материалов представляет собой совокупность оценочных средств (комплекс заданий различного типа с ключами правильных ответов, включая критерии оценки), используемых при проведении оценочных процедур (текущего контроля, промежуточной аттестации) с целью оценивания достижения обучающимися результатов обучения по дисциплине (модулю).

1.1 Оценочные средства и балльные оценки для контрольных мероприятий

Таблица 1.1

Объем дисциплины (модуля) для очной формы обучения

Семестр	Общая трудоемкость дисциплины (модуля), в ЗЕ/час	*Виды учебной работы, в т.ч., проводимые с использованием ЭО и ДОТ*											
		Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебной работы (аудиторная работа)							***Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа)***				
		Лекции/ в т.ч. в форме практической подготовки	Лабораторные работы/ в т.ч. в форме практической подготовки	Практические занятия/ в т.ч. в форме практической подготовки	Курсовая работа (консультация, защита)	Курсовой проект (консультации, защита)	Консультации перед экзаменом	Контактная работа на промежуточной аттестации	Курсовая работа (подготовка)/ в т.ч. в форме практической подготовки	Курсовой проект (подготовка)/ в т.ч. в форме практической подготовки	Проработка учебного материала (самоподготовка)/ в т.ч. в форме практической подготовки	Подготовка к промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
1	54			32/0		-	-	0,3	-	-	21,7/0	-	Зачет
2	54			32/0				0,3			21,7/0		Зачет
3	54			32/0				0,3			21,7/0		Зачет
4	54			32/0				0,3			21,7/0		Зачет
5	54			32/0				0,3			21,7/0		Зачет
6	58			32/0				0,3			25,7/0		Зачет
Итого	**328**	**-**		**192/0**		**-**	**-**	**1,8**	**-**	**-**	**134,2/0**		

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в соответствии с балльно-рейтинговой системой по 100-балльной шкале. Балльные оценки для контрольных мероприятий представлены в таблице 1.2. Пересчет суммы баллов в традиционную оценку представлен в таблице

1.3.

Таблица 1.2

Балльные оценки для контрольных мероприятий

Наименование контрольного мероприятия	Максимальный балл на первую аттестацию	Максимальный балл за вторую аттестацию	Максимальный балл за третью аттестацию	Всего за семестр
1 семестр				
Тест № 1			5	5
Регулярность посещения практических занятий			45	45
Промежуточная аттестация (зачет)				50
Итого:				**100**
2 семестр				
Тест № 2			5	5
Регулярность посещения практических занятий			45	45
Промежуточная аттестация (зачет)				50
Итого:				**100**
3 семестр				
Тест № 3			5	5
Регулярность посещения практических занятий			45	45
Промежуточная аттестация (зачет)				50
Итого:				**100**
4 семестр				
Тест № 4			5	5
Регулярность посещения практических занятий			45	45
Промежуточная аттестация (зачет)				50
5 семестр				
Тест № 5			5	5
Регулярность посещения практических занятий			45	45
Промежуточная аттестация (зачет)				50
Итого:				**100**

Таблица 1.3

Шкала оценки на промежуточной аттестации

Выражение в баллах	Словесное выражение при форме промежуточной аттестации - зачет	Словесное выражение при форме промежуточной аттестации – экзамен, зачет с оценкой
от 86 до 100	Зачтено	Отлично
от 71 до 85	Зачтено	Хорошо
от 51 до 70	Зачтено	Удовлетворительно
до 51	Не зачтено	Неудовлетворительно

Форма и организация промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины – зачет проводится в виде тестирования.

2 Оценочные средства для проведения текущего контроля

2.1 Тестовые вопросы

Тестовые вопросы содержат следующие типы вопросов с соответствующим количеством баллов за правильный ответ:

№ Аттестации	Тип вопроса	Количество баллов за правильный ответ	Максимальная суммарная оценка за тестовое задание
1	запрос выбора вариантов ответа	1	25
2	запрос выбора вариантов ответа	1	25

№ п/п	Семестр	№ Аттестации	Вопрос	Варианты ответа	Ключ
1	1	3	Правила техники безопасности направлены на:	улучшение здоровья	-
				минимизацию травматизма	+
				развитие физических качеств	-
				расширение кругозора	-
2	1	3	На занятия физической культурой допускаются обучающиеся:	с хорошим самочувствием и здоровьем	-
				с хорошей физической подготовкой	-
				прошедшие медицинский осмотр и предоставившие справку	+
				все обучающиеся	-
3	1	3	Спортивная форма для занятий физкультурой должна быть:	чистой и опрятной, соответствовать погодным условиям	+
				широкой и свободной, чтобы не стеснять движения	-
				эластичной и обтягивающей, чтобы преподаватель видел	-
				правильно- ли выполняются упражнения	
				красивой и модной	-

4	1	3	Чтобы приступить к занятиям, студенту необходимо предоставить преподавателю справку после болезни:	в течение 10 дней	+
				перед получением зачета	-
				в течение 14 дней	-
				можно ничего не предоставлять	-
5	1	3	Можно ли выполнять упражнения без команды преподавателя:	да	-
				нет	+
				на свое усмотрение	-
6	1	3	Нужно ли снимать с себя украшения (серьги, часы, браслеты и т. д) занимаясь физкультурой:	обязательно	+
				необязательно, если они не мешают	-
				если только преподаватель сделает замечание	-
				не нужно	-
7	1	3	При получении травмы или ухудшении состояния самочувствия необходимо:	прекратить занятие и поставить в известность преподавателя физкультуры	+
				прекратить занятия и пойти в раздевалку	-
				продолжить занятие, поставив в известность преподавателя физкультуры	-
				продолжить занятие	-
8	1	3	При каком температурном режиме проводятся занятия по лыжной подготовке у студентов	минус 15-18 с° без ветра, минус 10-12 с° при не сильном ветре;	+
				минус 20 с° без ветра, минус 18 с° при не сильном ветре;	-
				в любую погоду до минус 20 с°.	-
9	1	3	На занятиях по лыжной подготовке катаясь по лыжной трассе следует держать дистанцию друг от друга:	не менее трех метров	+
				два метра	-
				один метр	-
10	1	3	В беге после пересечения линии финиша необходимо:	скорость бега снижать постепенно	+
				резко притормозить	-
				быстро освободить беговую дорожку	-
11	1	3	После употребления пищи можно тренироваться через:	30 минут	-
				90 минут	+
				можно сразу после еды	-
12	1	3	Что нужно делать, если произошло повреждение инвентаря	прекратить выполнять упражнение;	+
				продолжать выполнять упражнение пока не сломается;	-
				попробовать отремонтировать.	-
13	1	3	Что нужно делать, если одногруппник получил травму:	сказать преподавателю	+
				оказать ему первую помощь	-
				перенести пострадавшего на скамейку	-

14	1	3	При возникновении пожара в спортзале, стадионе, бассейне:	немедленно прекратить занятие и организованно покинуть место проведения занятия;	+
				почуяв запах дыма сразу же позвонить по номеру 112; 01;	-
				оповестить преподавателя об очаге возгорания.	-
15	1	3	Какую воду нельзя пить до и после занятий:	холодную;	+
				теплую;	-
				горячую	-
16	1	3	Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи	разрешено	-
				запрещено	-
				разрешено в случае крайней необходимости	+
17	1	3	Каким образом производиться обработка раны раствором йода	раствором йода смазывается вся поверхность раны	-
				раствором йода смазываются только края раны	+
				раствором йода при обработке ран не применяется	-
18	1	3	Как определить наличие пульса на сонной артерии пострадавшего	большой палец руки располагают на шее под подбородком с одной стороны гортани, а остальные пальцы – с другой стороны	-
				три пальца руки располагают с правой или левой стороны шеи на уровне щитовидного хряща гортани (кадыка) и осторожно продвигают вглубь шеи между щитовидным хрящом и ближайшей к хрящу мышцей	+
				три пальца руки располагают с левой стороны шеи под нижней челюстью	-
19	1	3	Когда следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего	при наличии болей в области сердца и затрудненного дыхания	-
				при потере пострадавшим сознания, независимо от наличия пульса на сонной артерии, и признаков дыхания	-
				при потере пострадавшим сознания и отсутствии пульса на сонной артерии, а также признаков дыхания	+
20	1	3	Ожог кипятком 1-2 степени. Первые действия:	охладить ожог холодной водой	+
				охладить ожог льдом	-
				намазать маслом, жиром или мазью	-
				намазать йодом или зелёнкой	-
21	2	3	Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении	непосредственно на рану	-
				ниже раны на 4-6 см	-
				выше раны на 4-6 см	+

22	2	3	Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий	наложить жгут ниже места ранения	-
				наложить давящую повязку на место ранения	+
				наложить жгут выше места ранения	-
23	2	3	Внезапно возникающая потеря сознания — это:	шок	-
				мигрень	-
				обморок	+
24	2	3	К ушибленному месту необходимо приложить	грелку	-
				холод	+
				спиртовой компресс	-
25	2	3	Что такое иммобилизация?	обеспечение неподвижности поврежденных частей тела	+
				транспортировка пострадавшего в лечебное учреждение	-
				обезболивание поврежденной части тела	-
26	2	3	На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?	не более 1 часа в теплое время года и не более получаса в холодное время года	+
				не более 1 часа в холодное время года и не более получаса в теплое время года	-
				время наложения жгута не ограничено	-
27	2	3	Что нужно делать при обнаружении неисправности спортивного инвентаря?	продолжить занятия;	-
				прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;	+
				устранить неисправность.	-
28	2	3	Какой фактор не влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?	генетика	-
				образ жизни	-
				здравоохранение	-
				образование	+
29	2	3	К объективным показателям самоконтроля относятся:	настроение;	-
				сон;	-
				вес тела	+
				аппетит;	-
30	2	3	К субъективным показателям самоконтроля относятся:	самочувствие	-
				вес	+
				рост	-
				давление	-
31	2	3	Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:	4-6 ч;	-
				5-7 ч;	+
				16 ч;	-
				10-12 ч.	-
32	2	3	Физическое воспитание в вузе направлено на:	стремление вуза в получении регалий и поднятия имиджа;	-
				подготовку гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов;	-

				2контроль неправильного образа жизни студентов;	+
				пропаганду зож.	-
33	2	3	Сколько всего мышц в теле человека?	больше 1000;	-
				меньше 200;	-
				100;	-
				около 400;	+
34	2	3	Каков объем крови в теле взрослого человека?	4-6 л;	+
				5-7 л;	-
				7-8 л;	-
				8-9 л.	-
35	2	3	Какой показатель является важной характеристикой дыхательной системы?	жел;	+
				бег;	-
				вдох;	-
				выдох.	-
36	2	3	Виды мышц:	прямая облегающая, поперечно иссеченные и генеральная;	-
				сердечная мышца, гладкие, мышцы скелета;	-
				большая мышца, сердечная, гладкие;	+
				поперечная большая, поперечная малая, сердечная и мышцы скелета.	-
37	2	3	Функции крови:	транспортировка кислорода к клеткам;	+
				транспортировка питательных веществ;	+
				выполняет регуляторную функцию, осуществляя перенос гормонов;	+
				перераспределение количества воды.	-
38	2	3	Центральную нервную систему (ЦНС) составляют:	позвоночник, стволовые клетки, спинной мозг и головной;	-
				головной мозг;	+
				позвоночник, копчик и солнечное сплетение;	-
				спинной мозг.	+
39	2	3	Является ли организм человека целостной саморегулирующейся живой системой?	да;	+
				нет;	-
				зависит от факторов окружающей среды;	-
				является, но в некоторых случаях есть исключения.	-
40	2	3	Какие мышцы работают независимо от воли человека?	гладкие мышцы;	-
				мышцы скелета;	-
				сердечная мышца;	-
				гладкие мышцы и сердечная мышца;	+
41	3	3	При потере равновесия следует избегать падения на:	ноги	-
				согнутые руки	-
				прямые руки	+

42	3	3	Приземляться после прыжков и соскоков необходимо на прямые ноги, так ли это:	да	-
				по желанию	-
				нет	+
43	3	3	Чрезмерные нагрузки не влияют на травматизм, так ли это:	нет	+
				да	-
				не изучено	-
44	3	3	Заниматься физической культурой и спортом можно в любой одежде и обуви, так ли это:	да	-
				по желанию	-
				нет	+
45	3	3	Отсутствие разминки перед началом занятий может привести:	к плохому самочувствию	-
				к травме	+
				к перегреву мышц	-
46	3	3	Спортивные снаряды для метания (мячи, гранаты) должны быть:	вытерты насухо	+
				влажные	-
				скользкие	-
47	3	3	Резкая «стопорящая» остановка при беге:	обязательна	-
				способствует исключению столкновения	-
				провоцирует столкновение	+
48	3	3	При выполнении упражнений по метанию:	люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метающего, не мешая ему	+
				люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлиться снаряд	-
				нет разницы, где стоять	-
49	3	3	Снаряд для метания подаётся друг другу:	броском	-
				из рук в руки	+
				катанием	-
50	3	3	Отметьте правильное поведение учащегося во время занятий физической культурой и спортом:	разговор по мобильному телефону во время разминки	-
				занятие физической культурой без спортивной формы	-
				самостоятельная корректировка физической нагрузки	+
51	3	3	Отметьте правильное поведение учащегося во время занятий физической культурой и спортом:	разговор по мобильному телефону во время разминки	-
				прекращение выполнения упражнений по свистку	+
				прослушивание плеера во время пробежки	-
52	3	3	Играть в баскетбол следует только на площадке с нескользким покрытием, так ли это:	нет	-
				да	+
				по желанию	-
53	3	3	При приёме мяча пальцы рук следует выставить вперёд, так ли это:	нет	+
				да	-
				по желанию	-
54	3	3	Во время игры мяч у соперника следует отбирать	нет	+
				да	-

			вдвоём, так ли это:	по желанию	-
55	3	3	После прыжка, при игре в волейбол, следует приземляться в широкую стойку на согнутые ноги, так ли это:	да	-
				нет	+
				по желанию игрока	-
56	3	3	При температуре выше … следует использовать короткую спортивную форму при игре в волейбол:	+5 °с	-
				+7 °с	-
				+10 °с	+
57	3	3	Во время приёма мяча, при игре в волейбол, снизу нельзя:	сгибать руки в запястьях	-
				сгибать руки в локтях	+
				оба варианта верны	-
58	3	3	Во время игры в футбол подкаты сзади:	по желанию судьи	-
				разрешены	-
				запрещены	+
59	3	3	Во время игры в футбол мяч следует отбивать слегка согнутой рукой, так ли это:	да	-
				нет	+
				по желанию игроков	-
60	3	3	Перед тренировкой и игрой следует проверить устойчивость футбольных ворот, так ли это:	да	+
				нет	-
				по желанию игроков	-
61	4	3	Футбольное поле должно быть расположено вдали от:	школ	-
				места для прыжков в длину	-
				автодорог	+
62	4	3	Во время игры в футбол не должно быть посторонних на расстоянии не менее … м от ворот:	10	+
				20	-
				30	-
63	4	3	Подвижные игры следует проводить:	только на спортивной площадке	-
				только с соблюдением правил и техники безопасности	+
				только в спортивном зале	-
64	4	3	При выполнении прыжков следует приземляться:	только на ноги	+
				как удобно прыгуну	-
				только на обе руки	-
65	4	3	Бег по беговой дорожке стадиона проводится:	в любом направлении	-
				против часовой стрелки	+
				по часовой стрелке	-
66	4	3	При групповом старте на короткие дистанции следует бежать:	только по внешней беговой дорожке	-
				по любой свободной беговой дорожке	-
				только по своей беговой дорожке	+
67	4	3	Здоровый образ жизни – это:	лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий	-
				индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья	+

				перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья	-
68	4	3	Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:	двигательный режим	+
				личная и общественная гигиена	-
				рациональное питание	-
69	4	3	Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:	кисломолочные продукты	-
				фаст фуд	+
				овощи и фрукты	-
70	4	3	Что не относится к здоровому образу жизни:	продолжительный отдых	
				правильное питание	
				физические нагрузки	
71	4	3	Что такое закаливание:	выполнение утренней гигиенической гимнастики	-
				повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям	+
				переохлаждение или перегрев организма	-
72	4	3	При закаливании сначала:	купания, с постепенным снижением температуры воды	-
				обтирание смоченным в холодной воде полотенцем	+
				купание в проруби	-
73	4	3	Что такое рациональное питание:	питание, распределенное по времени принятия пищи	-
				питание набором определенных продуктов	-
				питание с учетом потребностей организма	+
74	4	3	При правильном питании нужно есть:	не менее 3 раз в день	+
				1 раз в день	-
				2 раза в день	-
75	4	3	Дыхательная гимнастика способствует:	развитию верхней части дыхательных путей	-
				всестороннему развитию дыхательного аппарата	+
				развитию нижней части дыхательных путей	-
76	4	3	Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых:	суточный режим	-
				режим дня	+
				дневная сиеста	-
77	4	3	Найди неверное высказывание:	надо сочетать труд и отдых	-
				надо чистить обувь и одежду	-
				малоподвижный образ жизни полезен	+
78	4	3	Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:	наследственность	-
				экологическая обстановка	-
				уровень развития науки	+
79	4	3	Одним из важнейших направлений профилактики, является:	охрана окружающей среды	-
				экологическая безопасность	-
				зож	+

80	4	3	Уровень развития двигательных способностей человека определяется:	ответной реакцией организма на внешние физические раздражители	+
				способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов	-
				личными спортивными достижения человека.	-
81	5	3	Организация, руководящая современным олимпийским движением:	организация объединенных наций	-
				международный совет физического воспитания и спорта	+
				международный олимпийский комитет	+
82	5	3	Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса	поднимание ног и таза лежа на спине	-
				повороты и наклоны туловища	-
				отжимания	+
83	5	3	Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе:	ловкость	-
				быстрота	-
				выносливость	+
84	5	3	Отличительным признаком физической культуры является:	правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений	+
				использование природных сил для восстановления организма	-
				стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках	-
85	5	3	Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость:	циклические	+
				спортивные единоборства	-
				спортивные игры	-
86	5	3	Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?	не менее 30 минут	+
				более 5 часов	-
				не более 10 минут	-
				не более 10 минут	-
87	5	3	Какие продукты необходимо употреблять каждый день?	овощи, фрукты и мясные продукты	+
				фастфуд	-
				копченую колбасу	-
				сладости	-
88	5	3	Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса) (несколько вариантов):	поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине	+
				поднимание ног и таза лежа на спине	+
				прыжки	-
				подтягивание в висе на перекладине	-
89	5	3	Что такое кросс?	бег с ускорением	-
				бег по искусственной дорожке стадиона	-
				бег по пересеченной местности	+
				разбег перед прыжком	-

90	5	3	Как называется временное снижение работоспособности?	усталость	-
				напряжение	-
				утомление	+
				передозировка	-
91	5	3	После прыжка, при игре в волейбол, следует приземляться в широкую стойку на согнутые ноги, так ли это:	да	-
				нет	+
				по желанию игрока	-
92	5	3	Во время игры мяч у соперника следует отбирать вдвоём, так ли это:	да	-
				нет	+
				по желанию игрока	-
93	5	3	При приёме мяча пальцы рук следует выставить вперёд, так ли это:	да	-
				нет	+
				по желанию игрока	-
94	5	3	Во время игры в баскетбол нельзя:	обводить соперника	-
				бросать в кольцо	-
				удерживать соперника	+
95	5	3	Играть в баскетбол следует только на площадке с нескользким покрытием, так ли это:	нет	-
				да	+
				по желанию	-
96	5	3	Спортивные снаряды для метания (мячи, гранаты) должны быть:	вытерты насухо +	
				влажные	
				скользкие	
97	5	3	Резкая «стопорящая» остановка при беге:	обязательна	-
				способствует исключению столкновения	-
				провоцирует столкновение	+
98	5	3	При выполнении упражнений по метанию:	люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метающего, не мешая ему	+
				люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлиться снаряд	-
				нет разницы, где стоять	-
99	5	3	Снаряд для метания подаётся друг другу:	броском	-
				из рук в руки	+
				катанием	-
100	5	3	Отметьте правильное поведение учащегося во время занятий физической культурой и спортом:	разговор по мобильному телефону во время разминки	-
				прекращение выполнения упражнений по свистку	+
				прослушивание плеера во время пробежки	-

3. Оценочные средства для проведения промежуточного контроля (промежуточной аттестации)

Семестр	Вид промежуточной аттестации	Вид контрольного мероприятия	Балльные оценки
1-6	Зачет	Тестовые задания промежуточной аттестации*	50

* Вид контрольного мероприятия заменяется на реферат для обучающихся, полностью освобожденных от физических нагрузок

3.1. Тестовые задания

Тестовые задания промежуточной аттестации представляют собой нормативные тесты ВФСК ГТО («Готов к труду и обороне»).

Мужчины

Нормативный тест	Уровень		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Бег 100 метров (с)	14,4	14,1	13,1
Бег 3000 м (мин,сек)	14.30	13.40	12.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (количество раз)	10	12	15
	21	25	43
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	6	8	13
Прыжок в длину с места, толчком 2 ногами (см)	210	225	240
Поднимание туловища (пресс кол-во раз за 1 мин)	33	37	48
Плавание 50 м (мин,сек)	1.10	1.00	0.50
Челночный бег 3х10 м	8.0	7.7	7.1
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37

Женщины

Нормативный тест	Уровень		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
Бег 100 метров (с)	17,8	17,4	16,4
Бег 2000 м (мин,сек)	13.10	12.30	10.50
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа на полу	10	12	18
	10	12	17
Наклон вперед из положения стоя	8	11	16
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	170	180	195
Поднимание туловища (пресс кол-во раз за 1 мин)	32	35	43
Плавание 50 м (мин,сек)	1.25	1.15	1.00
Челночный бег 3х10 м	9.0	8.8	8.2
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21

Мужчины (специальная медицинская группа)

Нормативный тест	Уровень		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
Бег 100 метров (с)	БУВ*	14,4	14,1
Бег 3000 м (мин,сек)	БУВ*	14.30	13.40
Подтягивание из виса на высокой перекладине	7	10	12
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1	5	7
Прыжок в длину с места, толчком 2 ногами (см)	190	210	225
Плавание 50 м (мин,сек)	БУВ*	1.50	1.15
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	29	33	35

Женщины (специальная медицинская группа)

Нормативный тест	Уровень		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
Бег 100 метров (с)	БУВ*	17,8	17,4
Бег 1000 м (мин,сек)	БУВ*	13,10	12.30
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа на полу	7	10	12
	7	10	12
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	6	8	11
Прыжок в длину с места, толчком 2 ногами (см)	150	170	180
Поднимание туловища (пресс кол-во раз за 1 мин)	28	32	35
Плавание 50 м (мин,сек)	БУВ*	БУВ*	1.50
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	17	14	10

БУВ*- без учета времени

Обучающиеся специальной медицинской группы выполняют только те нормативные тесты, которые не противопоказаны им по состоянию здоровья.

Обучающиеся, полностью освобожденные от физических нагрузок пишут рефераты* по теме своего заболевания, а также участвуют в научно-исследовательской деятельности кафедры.

Обучающиеся, принимающие участие в научно-исследовательских конференциях по проблематике физической культуры и спорта, участие в спортивно-массовых мероприятиях поощряются дополнительными баллами.

3.1 Реферат (для обучающихся, полностью освобожденных от физических нагрузок)

Примерная тематика рефератов:

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.

2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

5. ЛФК при черепно-мозговой травме.

6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

9. ЛФК после перенесенных травм.

10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.

15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные триместры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.

21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

25. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

26. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

27. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

28. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.

29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

30. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
31. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

Структура реферата

1. Введение.

Введение – это вступительная часть реферата, предваряющая текст.

Оно должно содержать следующие элементы:

а) очень краткий анализ научных, экспериментальных и ли практических достижений в той области, которой посвящен реферат;

б) общий обзор опубликованных работ, рассматриваемых в реферате; в) цель данной работы;

г) задачи, требующие решения.

Объем введения при объеме реферата в 10-15 страниц – 1-2 страницы.

2. Основная часть.

В основной части реферата обучающийся дает письменное изложение материалов по предложенному плану, используя материал из источников. В этом разделе работы формулируются основные понятия, их содержание, подходы к анализу, существующие в литературе, точки зрения на суть проблемы, ее характеристики.

В соответствии с поставленной задачей делаются выводы и обобщения. Очень важно не повторять, не копировать стиль источников, а выработать свой собственный, который соответствует характеру реферируемого материала.

3. Заключение.

Заключение подводит итог работы. Оно может включать повтор основных тезисов работы, чтобы акцентировать на них внимание, содержать общий вывод, к которому пришел автор реферата, предложения по дальнейшей научной разработке вопроса и т.п. Никакие конкретные случаи, факты, цифры не анализируются.

Заключение по объему, как правило, должно быть меньше введения.

4. Список использованных источников.

В алфавитном порядке размещаются все источники независимо от формы и содержания: учебники и учебные пособия, официальные материалы, научные статьи, монографии и энциклопедии, документы.