

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаранин Максим Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.02.2026 13:58:00
Уникальный программный ключ:
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

Приложение
к рабочей программе дисциплины

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту
Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Специальность **23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ**

Направленность (профиль) **Грузовые вагоны**

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.(1, 2курсы)

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 – 20) |
| | 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 (21-24) |
| | 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 университета.

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: Формирования научных элементов методологической основы профессионально-прикладной физической подготовки в России

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) производственной деятельности;
- б) образования;
- в) спорта;
- г) организации досуга.

3. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

4. Главный принцип системы физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом:

- а) принцип связи теории с практикой;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) неразрывное единство физического и умственного развития;
- г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направленной физической подготовки.

5. Понятие «динамический стереотип» сформулировано:

- а) И.М. Сеченовым;
- б) И.П. Павловым;
- в) В.М. Бехтеревым;
- г) Н.И. Пироговым.

6. Идея о необходимости учета возрастных особенностей организма в воспитании и обучении человека, которая в физическом воспитании реализуется в одном из основополагающем принципе гетерогенности и гетерохронности принадлежит:

- а) П.Ф. Лесгафту;
- б) В.В. Гориневскому;
- в) В.М. Бехтереву;
- г) К.Д. Ушинскому.

7. Физическое воспитание, которое способствовало освоению производственных профессий, было введено в профессиональную школу в:

- а) 1891 г.;
- б) 1889 г.;
- в) 1856 г.;

г) 1874 г.

8. Впервые Физические упражнения как учебная дисциплина вводятся в....

- а) в Пажеском его Величества корпусе, эскадронах юнкеров и гвардейских кавалеристов;
- б) в кадетских корпусах 1 и 2 классов;
- в) в Московской школе математических и навигационных наук, в Морской академии;
- г) в военных училищах.

9. Разделение обучающихся на антропометрические группы («хорошо развитых», «средне развитых», «слабогрудых», «слабо сильных») в практику физического воспитания ввел?

- а) Е.А. Покровский ;
- б) В. В. Рудин;
- в) А.Н. Крестовников;
- г) П.Ф. Лесгафт.

10. В выдержке из стенограммы заседания временного Совета по делам физического развития народонаселения Российской империи от 14 марта 1914 года подчеркивается, что забраковывание молодежи призывного возраста доходит до:

- а) 10 %;
- б) 40 %;
- в) 35 %;
- г) 20 %.

Тема: Научно-методические и естественно-научные основы профессионально-прикладной физической подготовки в советский период и современные направления развития.

11. Научно-методические основы советской системы физического воспитания (1919–1920 г.) формируются в....

- а) в Морской академии;
- б) в институте физического образования им. П.Ф. Лесгафта и Центральном институте физической культуры;
- в) в Московском государственном университете им. М.В. Ломоносова;
- г) в Новосибирском путейско-строительном институте.

12. Чемпион СССР, заслуженный мастер спорта, Лауреат Ленинской премии за проектирование и строительство спортивного комплекса «Лужники») В. Поликарпов во время обучения в Петербургском институте путей сообщения руководил?

- а) секцией баскетбола;
- б) секцией футбола;
- в) секцией гантельной гимнастики;
- г) секцией легкой атлетики.

13. Спартакиада транспортных учебных заведений СССР начала проводиться?

- а) 1929 г.;
- б) 1958 г.;
- в) 1934 г.;
- г) 1961 г.

14. Физиологическое обоснование концепции формирования двигательных навыков было предложено?

- а) Н.А. Берштейном;
- б) П.К. Анохиным;
- в) С.Л. Рубинштейном;
- г) А.Н. Крестовниковым

15. Когда в советской системе физического воспитания появился комплекс «Будь готов к труду и обороне СССР»?

- а) 1929 г.;
- б) 1931 г.;
- в) 1933 г.
- г) 1934 г.

16. В каком году в результате всесоюзной дискуссии, проведенной журналом «Советская педагогика», была сформирована относительно стабильная основа системы дидактических принципов:

- а) 1950-1951 гг.;
- б) 1949-1950 гг.;
- в) 1954-1955 гг.;
- г) 1961 – 1962 гг.

17. В своем наиболее развернутом варианте комплекс ГТО имел?

- а) три ступени;
- б) пять ступеней;
- в) семь ступеней;
- г) восемь ступеней.

18. Впервые в виде практических рекомендаций в программах физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах представлена с?

- а) 1971 г.;
- б) 1976 г.;
- в) 1969 г.;
- г) 1978 г.

19. В основе механизма влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности?

- а) феномен оперативного корректирования движений;
- б) явление переноса навыков и умений, сформированных в одной области человеческой деятельности, на результаты овладения навыками и умениями в новых сферах;
- в) концепция закономерного чередования этапов усвоения действий;
- г) учение о «функциональной системе».

20. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а) принцип сознательности и активности
- б) принцип доступности и индивидуализации
- в) принцип научности
- г) принцип связи теории с практикой

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

Задание 21. 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 22. 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 | |
| <i>Тип телосложения</i> | |

23. Тест оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса

Выполнение: И.п. – лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях (с удержанием ног партнером). Подъем туловища, коснуться локтями коленей, и.п. – лопатки касаются пола. Количество раз за 1 мин. Полученный результат внести в таблицу.

24. Тест оценки силы рук (отжимание)

Выполнение: И.п. – упор стоя на руки, ноги вместе, руки на ширине плеч, спина прямая. Сгибание рук на 90°. Выполнить максимальное количество раз за 1 мин., без отдыха. Полученный результат внести в таблицу.

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 (26-35) |
| | 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 (36-37) |
| | Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий. | Задания (38) |

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

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

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>26. Что не присуще из перечисленного профессии, как виду деятельности?</p> <p>а) является общественно-полезным; б) обусловленный половой принадлежностью; в) требует специальной подготовки и переподготовки; г) дает человеку определенный социальный, общественный статус и признание.</p> <p>27. Операторский труд характеризуется:</p> <p>а) значительным физическим напряжением; б) значительным нервно-эмоциональным напряжением; частым переключением внимания, восприятием и переработкой разнообразного потока информации; в) изменяющимся темпом и ритмом выполняемых операций; г) увеличением числа элементов в трудовых операциях.</p> <p>28. Деятельностью является:</p> <p>а) специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями, мотивами и целью достижения, направленная на познание и преобразование внешнего мира и связанная с созданием общественно значимых ценностей или освоением социального опыта; б) особый вид активности человека и животных, обеспечивающий удовлетворение витальных потребностей и достижение определённых целей; в) особый вид поведения человека, определяемый его мотивами и удовлетворяющий личные потребности; г) поведение человека, обеспечивающее его социальную полезность.</p> <p>29. Что является профессией?</p> <p>а) род трудовой деятельности (занятий) человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки, опыта работы; б) деятельность, выполнение которой обеспечивает человеку материальное благополучие и удовлетворённость жизнью; в) деятельность, результаты которой полезны для общества и самого человека; г) название рода деятельности, которая оформляется документами в установленном порядке (например, договор), а работник за её выполнение получает предусмотренное вознаграждение.</p> <p>30. Наиболее общие виды умственной трудовой деятельности – это:</p> <p>а) управленческий труд; б) операторский труд; в) труд преподавателей и медработников; г) все выше перечисленное.</p> <p>31. Утомление – это:</p> <p>а) нарушения динамического производственного стереотипа вследствие запредельного торможения в коре головного мозга; б) патологическое состояние организма, возникающая в результате чрезмерной работы; в) временное снижение работоспособности, вызванное выполнением определенной работы; г) снижение уровня восприятия и переработки разнообразного потока информации.</p> <p>32. К качественным показателям снижения работоспособности вследствие утомления относятся:</p> <p>а) падение производительности труда; б) появление брака в работе; в) снижение темпа работы; г) удлинение времени выполнения отдельных рабочих операций.</p> <p>33. Регламентированные перерывы в течение смены проводятся:</p> | |

- а) в середине фазы высокой работоспособности;
- б) в начале снижения работоспособности;
- в) в конце фазы вработываемости;
- г) в фазу «конечного порыва».

34. Основные мероприятия по борьбе с монотонней – это:

- а) уменьшение числа элементов в трудовых операциях;
- б) увеличение числа повторений операций;
- в) увеличение числа элементов в трудовых операциях; снижение изменяющийся темп и ритм выполнения операций; смена выполняемых операций; изменяющийся темп и ритм выполнения операций;
- г) постоянный темп и ритм выполнения операций.

35. Что включает в себя структура человека как субъекта труда?

- а) индивидуально-личностные свойства (относительно устойчивые свойства индивидуальности);
- б) психические регуляторы труда;
- в) функциональные состояния в труде;
- г) все ответы верны.

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

36. 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».

37. 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

38. 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 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 (39-58) |
| | 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 (59-61) |
| | Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий. | Задания (62) |

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

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

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>Тема. Классификация и группировка видов спорта и спортивных упражнений для решения основных задач профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>39. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость; б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт); в) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией; г) все вышеперечисленное. <p>40. Какие виды спорта максимально направлены на совершенствование функций анализаторов,</p> | |

быстрого «освоения» широкого диапазона меняющейся информации?

- а) акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду;
- б) легкоатлетический бег, бег на коньках, велосипедный спорт;
- в) Спортивные игры и различные виды единоборств (бокс, борьба, фехтование);
- г) современное пятиборье, биатлон, настольный теннис.

41. Показатель выносливости – это:

- а) время, в течении которого может выполняться работа заданного усилия;
- б) вес, который может поднять рабочий за отрезок времени;
- в) способность организма противостоять стрессовым ситуациям.
- г) Функциональные сдвиги в органах и системах организма

42. В соответствии с классификацией отдельных видов спорта, предложенной А.Б. Гандельсманом и К.М. Смирновым, а впоследствии дополненной Р.Т. Раевским приоритет в развитии координации движений, требующих сложной сенсомоторной координации в вариативно-конкретной ситуации; качеств внимания оперативного мышления, эмоциональной устойчивости, помехоустойчивости принадлежит?

- а) циклическим видам спорта;
- б) стрельбе, шахматам;
- в) игровым видам спорта;
- г) единоборствам.

43. Какое из состояний не приводит к потере работоспособности?

- а) утомление;
- б) напряженность;
- в) монотония;
- г) психическое пресыщение.

44. Что не влияет на подверженность утомлению?

- а) интерес и мотивация;
- б) волевые черты характера;
- в) физическое развитие;
- г) уровень интеллекта.

45. Для какого вида профессиональной деятельности на железнодорожном транспорте характерны: малая мышечная нагрузка, большое нервно-мышечное напряжение, напряжение анализаторов, высокий уровень личной ответственности?

- а) проектировочная деятельность;
- б) управленческая деятельность;
- в) операторская деятельность;
- г) деятельность по обслуживанию и ремонту сложных технических систем.

46. Стресс это:

- а) давление;
- б) напряжение;
- в) негативное состояние;
- г) повреждение.

47. Какая задача профессионально-прикладной физической подготовки приобретает особое значение тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреватые перегревом или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками и др.)?

- а) преимущественное воспитание профессионально значимых физических качеств и способностей до уровня, обеспечивающего эффективную профессиональную работоспособность;
- б) повышение степени устойчивости организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и укреплению здоровья;
- в) формирование прикладных двигательных умений и навыков, входящих в структуру профессиональной двигательной деятельности;
- г) формирование специализированных теоретико-методических знаний в области профессионально-прикладной физической подготовки как необходимого фактора самосовершенствования.

48. Что практикуют в качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке?

- а) рекреативные физкультурные занятия;
- б) игровые формы занятий;
- в) соревнования в профессионально-прикладных упражнениях;
- г) вводная гимнастика.

Тема. Игровые виды спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол): соревновательные и

специальные подготовительные упражнения, применяемые в практике профессионально-прикладной физической подготовки.

49. Упражнения, направленные на синтетическое развитие координационных способностей?

- а) акробатические упражнения;
- б) комбинированные эстафеты и упражнения;
- в) скоростно-силовые;
- г) статические.

50. Эффективным универсальным методом развития внимания в профессионально-прикладной физической подготовки является?

- а) повторный метод;
- б) метод круговой тренировки;
- в) игровой метод;
- г) метод облегченных усилий.

51. Двигательные реакции различают на:

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект;
- б) статическую и динамическую;
- в) простую и игровую;
- г) активную и пассивную.

52. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере ...

- а) производственной деятельности;
- б) образования;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) организации досуга.

53. Эффективным средством развития оперативного мышления в процессе профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- а) прыжковые упражнения;
- б) общеподготовительные упражнения;
- в) круговая тренировка тактической направленности (несколько станций, на которых моделируются условия различной степени дефицита времени и информации);
- г) скоростные эстафеты.

54. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

- а) плавание;
- б) фехтование;
- в) дартс;
- г) настольный теннис.

55. Обоснование профессионально-прикладной физической подготовки связано с изучением факторов и условий профессиональной деятельности, к которым относятся:

- а) характер основных рабочих движений;
- б) особенности телосложения;
- в) особые внешние условия деятельности;
- г) предрасположенность к определенному виду деятельности.

56. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является?

- а) гигиенические и закаливающие мероприятия;
- б) физические упражнения;
- в) тренажеры;
- г) естественные факторы природы.

57. Устойчивость организма к интоксикации, гипоксии формируется в процессе?

- а) дезадаптации организма;
- б) реорганизации функциональных систем организма;
- в) повышения функциональной устойчивости организма к специфическим условиям профессиональной деятельности;
- г) реабилитации организма.

58. Выносливость и устойчивость к резким перепадам температуры достигаются с помощью упражнений?

- а) упражнений, сопровождающихся значительным теплообразованием;
- б) упражнений на развитие выносливости в сочетании с закаливанием естественными факторами природы;
- в) скоростно-силовыми упражнениями;
- г) упражнений, выполняемых в условиях резких колебаний температуры.

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

59. 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 заложения 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 |

60. 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 |

61. 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

62. 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

«**Зачтено**» - выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на тестовые вопросы 100 – 60 % от общего объема заданных вопросов;

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

Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий

«**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.

«Не зачтено» – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки «зачтено» 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.*