

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Обнинский институт атомной энергетики –**

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**(ИАТЭ НИЯУ МИФИ)**

**ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Кафедра физического воспитания**

Утверждено на заседании  
УМС ИАТЭ НИЯУ МИФИ  
Протокол от 30.08.2021 № 4-8/2021

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*название дисциплины*

для студентов направления подготовки

38.03.05 Бизнес-информатика

*код и название*

образовательная программа

IT-инфраструктура бизнеса

Форма обучения: заочная

**г. Обнинск 2021 г.**

## Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – является обязательным приложением к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» и обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.

## Цели и задачи фонда оценочных средств

Целью Фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Для достижения поставленной цели Фондом оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» решаются следующие задачи:

- контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений и навыков, предусмотренных в рамках данной дисциплины;
- контроль и оценка степени освоения компетенций, предусмотренных в рамках данной дисциплины;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс в рамках данной дисциплины.

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код компетенций	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК-7	Способность к и самоорганизации самообразованию	Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности. Уметь планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения, осуществления деятельности; самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности Владеть приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности; технологиями организации процесса самообразования; способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности

<b>ОК-8</b>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основные средства и методы физического воспитания Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------------	---	--

### 1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОП бакалавриата

Компоненты компетенций, как правило, формируются при изучении нескольких дисциплин, а также в немалой степени в процессе прохождения практик, НИР и во время самостоятельной работы обучающегося. Выполнение и защита ВКР являются видом учебной деятельности, который завершает процесс формирования компетенций.

Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины:

- **начальный** этап – на этом этапе формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются основные категории, формируются базовые умения. Студент воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу;
- **основной** этап – знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции, значительно возрастают, но еще не достигают итоговых значений. На этом этапе студент осваивает аналитические действия с предметными знаниями по дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя коррекцию в ходе работы, переносит знания и умения на новые условия;
- **завершающий** этап – на этом этапе студент достигает итоговых показателей по заявленной компетенции, то есть осваивает весь необходимый объем знаний, овладевает всеми умениями и навыками в сфере заявленной компетенции. Он способен использовать эти знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.

Этапы формирования компетенций в ходе освоения дисциплины отражаются в тематическом плане (см. РПД).

### 1.3. Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства текущей и промежуточной аттестации
<b>Текущая аттестация, 1 курс</b>			
1.	Раздел 1. Лекции	ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Оценочное средство №1 посещение лекционного занятия Оценочное средство №2 тестирование по лекции Оценочное средство №3 реферат

		профессиональной деятельности	
2.	Тема Лекция «Основы здорового образа жизни».	ОК-7, ОК-8	Оценочное средство №1 посещение лекционного занятия Оценочное средство №2 тестирование по лекции Оценочное средство №3 реферат
<b>Промежуточная аттестация, 1 курс</b>			
	зачет	ОК-7, ОК-8	Оценочное средство – суммарное количество начисляемых по всем видам учебной деятельности в течение семестра
<b>Всего 72 ч</b>			

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям, которые приведены в п.1.1. Формирование этих дескрипторов происходит в процессе изучения дисциплины по этапам в рамках различного вида учебных занятий и самостоятельной работы.

Выделяются три уровня сформированности компетенций на каждом этапе: пороговый, продвинутый и высокий.

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня	БРС, % освоения	ECTS/Пятибалльная шкала для оценки экзамена/зачета
<b>Высокий</b> <i>Все виды компетенций сформированы на высоком уровне в соответствии с целями и задачами дисциплины</i>	Творческая деятельность	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> Студент демонстрирует свободное обладание компетенциями, способен применить их в нестандартных ситуациях: показывает умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий	90-100	А/ Отлично/ Зачтено

<b>Продвинутый</b> <i>Все виды компетенций сформированы на продвинутом уровне в соответствии с целями и задачами дисциплины</i>	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, большей долей самостоятельно сти и инициативы	<i>Включает нижестоящий уровень. Студент может доказать владение компетенциями:</i> демонстрирует способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	85-89	В/ Очень хорошо/ Зачтено
			75-84	С/ Хорошо/ Зачтено
<b>Пороговый</b> <i>Все виды компетенций сформированы на пороговом уровне</i>	Репродуктивная деятельность	Студент демонстрирует владение компетенциями в стандартных ситуациях: излагает в пределах задач курса теоретически и практически контролируемый материал.	65-74	Д/Удовлетворительно / Зачтено
			60-64	Е/Посредственно /Зачтено
<b>Ниже порогового</b>	Отсутствие признаков порогового уровня: компетенции не сформированы. Студент не в состоянии продемонстрировать обладание компетенциями в стандартных ситуациях.		0-59	Неудовлетворительно/ Зачтено

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Критерии оценивания компетенций на каждом этапе изучения дисциплины для каждого вида оценочного средства и приводятся в п. 4 ФОС. Итоговый уровень сформированности компетенции при изучении дисциплины определяется по таблице. При этом следует понимать, что граница между уровнями для конкретных результатов освоения образовательной программы может смещаться.

Уровень сформированности компетенции	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
высокий	<b>высокий</b>	<b>высокий</b>
	<i>продвинутый</i>	<i>высокий</i>
	<i>высокий</i>	<i>продвинутый</i>
продвинутый	<i>пороговый</i>	<i>высокий</i>
	<i>высокий</i>	<i>пороговый</i>
	<b>продвинутый</b>	<b>продвинутый</b>
	<i>продвинутый</i>	<i>пороговый</i>
	<i>пороговый</i>	<i>продвинутый</i>

пороговый	пороговый	пороговый
ниже порогового	пороговый	ниже порогового
	ниже порогового	-

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

- Итоговая аттестация по дисциплине является интегральным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков обучающихся по дисциплине и складывается из оценок, полученных в ходе текущей и промежуточной аттестации.
- Текущая аттестация в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.
- Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины.
- Текущая аттестация осуществляется два раза в семестр:
  - контрольная точка № 1 (КТ № 1) – выставляется в электронную ведомость не позднее 8 недели учебного семестра. Включает в себя оценку мероприятий текущего контроля аудиторной и самостоятельной работы обучающегося по разделам/темам учебной дисциплины с 1 по 8 неделю учебного семестра.
  - контрольная точка № 2 (КТ № 2) – выставляется в электронную ведомость не позднее 16 недели учебного семестра. Включает в себя оценку мероприятий текущего контроля аудиторной и самостоятельной работы обучающегося по разделам/темам учебной дисциплины с 9 по 16 неделю учебного семестра.
- Результаты текущей и промежуточной аттестации подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

– Этап рейтинговой системы / – Оценочное средство	Неделя	Балл	
		Минимум	Максимум
<b>Текущая аттестация</b>	<b>1-16</b>	<b>36</b>	<b>60</b>
<b>Контрольная точка № 1</b>	<b>7-8</b>	<b>36</b>	<b>60</b>
Оценочное средство №1.1 посещение лекционных занятий			
<b>Промежуточная аттестация</b>		24	40
Зачет		24	40
Оценочное средство №2.1 тестирование по лекциям			
<b>ИТОГО по дисциплине</b>		60	100

- Минимальное количество баллов за оценочное средство – это количество баллов, набранное обучающимся, при котором оценочное средство засчитывается, в противном случае обучающийся должен ликвидировать появившуюся академическую задолженность по текущей или промежуточной аттестации. Минимальное количество баллов за текущую аттестацию, в т.ч. отдельное оценочное средство в ее составе, и промежуточную аттестацию составляет 60% от соответствующих максимальных баллов.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания:

Процедура оценивания знаний, умений, владений по дисциплине включает учет успешности по всем видам заявленных оценочных средств.

По окончании освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация в виде зачета, что позволяет оценить совокупность приобретенных в процессе обучения компетенций. При

выставлении итоговой оценки применяется балльно-рейтинговая система оценки результатов обучения.

Лекционный курс проходит с применением дистанционных образовательных технологий, включает тестирование (компьютерное). Баллы формируются автоматической системой, переводятся в систему оценок преподавателем в соответствии с утвержденной шкалой оценивания.

Студенты самостоятельно выполняют рефераты по согласованию с преподавателем.

Оценка сформированности компетенций на зачете для тех обучающихся, которые пропускали занятия и не участвовали в проверке компетенций во время изучения дисциплины, проводится после индивидуального собеседования с преподавателем по пропущенным или не усвоенным обучающимся темам с последующей оценкой самостоятельно усвоенных знаний на зачете.

#### **4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Обнинский институт атомной энергетики –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего  
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ИАТЭ НИЯУ МИФИ)**

#### **ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Кафедра физического воспитания**

Направление/	38.03.05 Бизнес-информатика
Специальность	_____
Образовательная программа	IT-инфраструктура бизнеса
Дисциплина	Физическая культура

#### **Темы эссе (рефератов, докладов, сообщений)**

##### **Студент и физическая культура.**

1. Физическая культура в образе жизни студента.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
3. Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.
4. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.
5. Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.
6. Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.
7. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).

## **Гигиенические аспекты физической культуры и спорта**

8. Физическая культура и здоровье.
9. Физическая культура и активное долголетие.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды.
12. Закаливание детей до одного года
13. Закаливание детей дошкольного возраста.
14. Закаливание детей школьного возраста.
15. Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова.
16. Водные процедуры.
17. Основы самомассажа.
18. Утренняя гигиеническая гимнастика.

## **Физическое воспитание различных контингентов населения**

19. Физическое воспитание женщины.
20. Физическое воспитание детей грудного возраста.
21. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
22. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
23. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
24. Семейное физическое воспитание - основа здоровья ребенка
25. Физическое воспитание девочек и девушек.
26. Физическое воспитание мальчиков и юношей.

## **Частные оздоровительные методики занятий физическими упражнениями**

27. Оздоровительная ходьба.
28. Оздоровительный бег.
29. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.
30. Дыхательная гимнастика К. Бутейко.
31. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
32. Оздоровительная ритмическая гимнастика.
33. Шейпинг.
34. Оздоровительная гимнастика йогов.
35. Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.

## **Основные методики регуляции эмоциональных состояний**

36. Аутогенная тренировка.
37. Психофизическая тренировка.
38. Медитация.
39. Релаксационные упражнения.

## **Профилактическая и оздоровительная физическая культура**

40. Профилактика ОРЗ средствами физической культуры.
41. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры.
42. Профилактика ожирения и целлюлита средствами физической культуры.
43. Профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
44. Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы средствами физической культуры.
45. Профилактика заболеваний обмена веществ средствами физической культуры
46. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм.
47. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
48. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
49. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
50. Влияние физических упражнений на кровь и кровообращение.
51. Влияние физических упражнений на нервную систему

## **Основы методики развития двигательных качеств**

52. Сила и основные методы ее развития



53. Быстрота и основные методы ее развития.
54. Выносливость и основные методы ее развития.
55. Гибкость и основные методы ее развития.
56. Ловкость и основные методы ее развития.
57. Формирование телосложения физическими упражнениями

### **Основы лечебной физической культуры (ЛФК)**

58. ЛФК при расстройствах обмена веществ.
59. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
60. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
61. ЛФК при заболеваниях органов мочевого выведения.
62. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Показатели и критерии оценки реферата, эссе, доклада, сообщения:

<b>Показатели оценки</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Баллы (max)</b>
1. Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.	20
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.	30
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме исследования; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).	20
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.	20
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.	10

### **Шкалы оценок:**

90 – 100 баллов – оценка «отлично»;

75 – 89 баллов – оценка «хорошо»;

60 – 74 баллов – оценка «удовлетворительно»;  
0 – 59 баллов – оценка «неудовлетворительно».

#### Критерии и шкала оценивания

Оценка	Критерии оценки
Зачтено 60-100	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Самостоятельно рассчитать по индексам, формулам индивидуальное физическое развитие, дать объективную оценку своего физического развития
Незачтено 59 и менее	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Обнинский институт атомной энергетики –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего  
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ИАТЭ НИЯУ МИФИ)**

#### ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Кафедра физического воспитания

Направление/ 38.03.05 Бизнес-информатика  
Специальность \_\_\_\_\_

Образовательная ИТ-инфраструктура бизнеса  
программа \_\_\_\_\_

Дисциплина Физическая культура  
\_\_\_\_\_

#### Комплект тестовых заданий

##### 1. Тесты к лекции

#### ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

1. Здоровье –это:

1). Результат систематических занятий физическими упражнениями, достигнутый в овладении двигательными навыками для формирования физического совершенства

**2). Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций**

3). Комплекс морфологических показателей развития организма человека, его физических качеств, обусловленных внутренними факторами и подготовкой к трудовой деятельности

2. Виды здоровья:

- 1). **физическое, психическое и нравственно (социальное)**
- 2). Психологическое, функциональное
- 3). Физическое, морфологическое, умственное

3. Факторы, влияющие на здоровье, ВОЗ

- 1). Образ жизни, физическая подготовленность, умственная деятельность
- 2). Физическое совершенство, уровень развития познавательных способностей, уровень развития рефлексии

**3). Образ жизни, здравоохранение, внешняя среда, генетика**

4. Факторы, влияющие на здоровье по восточной медицине

- 1). Образ мыслей, образ жизни, образ питания**
- 2). Гигиена тела, питьевой режим, рефлексия
- 3). Оздоровительные факторы, наследственность, образ мыслей

5. Что изучает биометрология:

- 1). Зависимость самочувствия человека от питания
- 2). Зависимость самочувствия человека физической активности
- 3). Зависимость самочувствия человека от погоды**

6. Здоровый образ жизни-это:

- 1). Выполнение и соблюдение системных знаний о закономерных взаимосвязях человека с природой, культурой, обществом, государством, о процессах становления личности, развивающейся в мире ценностей
- 2). Образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.**
- 3). Образ жизни человека, ориентированный на сформированность мотивационно-ценностного и эмоционально-волевого компонентов.

7. Норма ночного монофазного сна студентов:

- 1). 5-6 ч
- 2). 8-12 ч
- 3). 7-8 ч**

8. Рациональное питание-это:

- 1). Физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.**
- 2). Прием пищи человеком с учетом пола, возраста
- 3). Физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом физической нагрузки

9. Суточное потребление энергии составляет:

- 1). Юноши -2000 ккал, девушки – 1500 ккал
- 2). Юноши -2700 ккал, девушки – 2400 ккал**
- 3). Юноши -3500ккал, девушки – 3000 ккал

10. Основными элементами здорового питания являются:

- 1) Белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы**
- 2). Белки, жиры, углеводы

3). Белки, витамины, макро и микроэлементы

.

11. Продукты-источники витамина С

1). Черная смородина, морковь, апельсин, киви, помидор

2). Капуста, фасоль, черный хлеб, яйца

**3). Зелень петрушки и укропа; помидоры; черная и красная смородина; красный болгарский перец; цитрусовые**

12. Продукты, богатые витамином А:

1). Арбуз, клубника, лук, шпинат, рябина

**2). Морковь; сладкий перец; зеленый лук; щавель; шпинат; зелень; плоды черноплодной рябины; шиповника и облепихи**

3). Облепиха, огурец, чеснок, фасоль, редис

13. Витамин Е содержится в следующих продуктах:

1). Клубника, ежевика, душица, чеснок

2). Яйца, арахис, морковь, яблоки

**3). Печень; яйца; пророщенные зерна пшеницы; овсяная и гречневая крупы**

14. Суточная двигательная активность студентов в среднем в период учебных занятий (8 мес) составляет:

**1). 8000—11 000 шагов**

2). 5000-8000 шагов

3). 4000-6000 шагов

15. Двигательная активность студентов в экзаменационный период составляет:

1). 4000-8000 шагов

**2). 3000—4000 шагов**

3). 1000-3000 шагов

.

16. Виды закаливания:

1). Массаж, сауна, солнце

**2). Солнце, воздух, вода**

3). Воздушные ванны, зимнее плавание, водные обливания

17. Личная гигиена-это:

1). Влияние физических упражнений на здоровье человека

2). Область педагогики, изучающая влияние педагогических средств на здоровье человека

**3). Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека.**

.

18. Профилактика вредных привычек-это:

**1). Комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения, исчезновения вредных привычек**

2). Целенаправленное поведение человека, направленное на предупреждение вредных привычек

3). Система организационных мер, направленных на устранение психических отклонений

19. Средства борьбы со стрессом:

1). Кросс, обливание, белковое питание

**2). Аутотренинг, дыхательные упражнения, физические упражнения**

3). Физические нагрузки, массаж, сон, углеводное питание

20. Физическое самовоспитание-это:

1). Педагогический процесс, направленный на развитие психофизических качеств личности

2). Процесс, направленный на развитие двигательных умений и навыков

**3). Процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированной на формирование физической культуры личности.**

По каждой теме лекции предусматривается прохождение компьютерного тестирования:

Тесты для проверки усвоения знаний создаются с помощью онлайн-сервиса Google Forms и выкладываются в Google Classroom.

Тесты по лекциям состоят из вопросов типа «множественный выбор», предусматривающих выбор единственного ответа. Каждый тест включает 20 вопросов, которые выкладываются после окончания лекции. Время на прохождения тестов составляет 40 мин.

Критерии оценивания: Количество правильных ответов

Оценка	Шкала
Отлично	Количество верных ответов в интервале: 18-20
Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 15-17
Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 10-14
Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 9 и менее

или

Зачтено 24-40	Количество верных ответов в интервале: 10-20 (50-100%)
Не зачтено 23 и менее	Количество верных ответов в интервале: 0-9 (0-49%)

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

<p>ФОС рассмотрен на заседании кафедры Физического воспитания (протокол № 8 от «26 » августа 2021</p>	<p>Заведующий кафедры Физического воспитания « 26 _августа 2021 г. Л.Т. Орлова Руководитель ИОПП «26 » августа 2021 г. О.А. Попова</p>
<p>ФОС рассмотрен на заседании отделения Социально-экономических наук (протокол № 2/8_ от «28» августа 2021 )</p>	<p>Руководитель образовательной программы «ИТ-инфраструктура бизнеса» направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика «28» августа 2021 г. Н.В. Репецкая  Начальник отделения Социально- экономических наук «28 » августа 2021 г. А.А Кузнецова</p>