

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

Одобрено на заседании Ученого
совета ИАТЭ НИЯУ МИФИ
Протокол № 23.4 от 24.04.2023

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

для направления подготовки

38.03.05 Бизнес-информатика

код и название

образовательная программа

IT-инфраструктура организации

Форма обучения: очная

г. Обнинск 2023 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
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. У УК -7 Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни В УК- 7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья 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	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочного средства текущей и промежуточной аттестации
Текущая аттестация 1 курс, 1 семестр			
1.	Раздел 1. Лекции	УК -7	Оценочное средство №1 посещение лекционных занятий Оценочное средство №2 тестирование по лекциям
2.	Тема Лекционный курс (6 тем)	З -УК -7, У-УК-7, В -УК -7	Оценочное средство №1 посещение лекционных занятий Оценочное средство №2 тестирование по лекциям
Промежуточная аттестация 1 курс, 1 семестр			
	зачет		Оценочное средство №1 посещение лекционных занятий Оценочное средство № 2 тестирование по лекциям
Текущая аттестация 2 курс, 4 семестр			
1.	Раздел 2 Практические занятия, Методико-практические занятия	УК -7	Оценочное средство №1 посещение практических занятий Оценочное средство № 2. сдача контрольных нормативов Оценочное средство №3 реферат

			Оценочное средство №4 методико-практические задания
2.	Тема. ОФП	3 -УК -7, У-УК-7, В -УК -7	Оценочное средство №1 посещение практических занятий Оценочное средство №2. сдача контрольных нормативов Оценочное средство №3 реферат Оценочное средство №4 методико-практические задания
3	Тема. Легкая атлетика	3 -УК -7, У-УК-7, В -УК -7	Оценочное средство №1 посещение практических занятий Оценочное средство №2. сдача контрольных нормативов Оценочное средство №3 реферат Оценочное средство №4 методико-практические задания
Промежуточная аттестация 2 курса, 4 семестр			
	зачет		Оценочное средство – суммарное количество начисляемых по всем видам учебной деятельности в течение семестра

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
Высокий Все виды компетенций сформированы на высоком уровне в соответствии с	Творческая деятельность	Включает низжестоящий уровень. Студент демонстрирует свободное	90-100	А/ Отлично/ Зачтено

<i>целями и задачами дисциплины</i>		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		
Продвинутый <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 самостоятельности и инициативы	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> Студент может доказать владение компетенциями: демонстрирует способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать	85-89	В/ Очень хорошо/ Зачтено
			75-84	С/ Хорошо/ Зачтено

		практику применения.		
Пороговый <i>Все виды компетенций сформированы на пороговом уровне</i>	Репродуктивная деятельность	Студент демонстрирует владение компетенциями и в стандартных ситуациях: излагает в пределах задач курса теоретически и практически контролируемый материал.	65-74	D/Удовлетворительно/ Зачтено
			60-64	E/Посредственно /Зачтено
Ниже порогового	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	высокий	высокий
	<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>
	продвинутый	продвинутый
	<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**
Текущая аттестация	1-16	60 - 60% от максимума	100
Контрольная точка № 1	7-8	30 (60% от 50)	50
Оценочное средство №1.1 посещение лекционных занятий	1-8	12	20
Оценочное средство №1.2 тестирование по лекциям	1-8	18	30
Контрольная точка № 2	15-16	30 (60% от 50)	50
Оценочное средство №2.1 – посещение лекционных занятий	9-16	12	20
Оценочное средство №2.2 – тестирование по лекциям	9-16	18	30
Промежуточная аттестация	-	-	-
Зачет	-		
Суммарное количество начисляемых по всем видам учебной деятельности в течение семестра	-	-	-
ИТОГО по дисциплине		60	100

2 курс

Этап рейтинговой системы / Оценочное средство	Неделя	Балл	
		Минимум*	Максимум*
Текущая аттестация	1-16	60 - 60% от максимума	100
Контрольная точка № 1	7-8	12 (60% от 20)	20
Оценочное средство №1.1 посещение практических занятий	1-8	12	20
Контрольная точка № 2	15-16	48 (60% от 80)	80
Оценочное средство № .2.1 посещение практических занятий	9-16	12	20

Оценочное средство №2.2 сдача контрольных нормативов Оценочное средство №.2.3. методико-практические задания Оценочное средство №2.4 реферат	15-16	36	60
Промежуточная аттестация	-	-	-
Зачет	-	-	-
Суммарное количество начисляемых по всем видам учебной деятельности в течение семестра	-	-	-
ИТОГО по дисциплине		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.

Тесты на практических занятиях включают выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО для студентов основного отделения. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, по медицинским показаниям отнесенные к специальной медицинской группе здоровья, выполняют методико-практические задания, рефераты.

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.

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.

Студенты, пропустившие более 50 % учебных занятий по состоянию здоровья, готовят рефераты по согласованию с преподавателем.

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/ Специальность	38.03.05 Бизнес-информатика
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 оценки	Критерии оценки	Баллы (max)
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».

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/ Специальность	38.03.05 Бизнес-информатика
Образовательная программа	ИТ-инфраструктура бизнеса
Дисциплина	Физическая культура

Комплект заданий

Методико-практические задания

Методы оценки физического развития

Задание 1.

1. Измерить рост тела.
2. Рассчитать индекс Кетле и дать оценку весу.
3. Рассчитать должный вес ДВ и дать оценку: ДВ
4. Рассчитать идеальную массу тела по формуле Лоренца
5. Рассчитать индекс Эрисмана и дать оценку ширине груди.

Задание 2

1. Дать оценку экскурсии грудной клетки
2. Определить индекс пропорциональности между ОГК и ростом.
3. Определить индекс Пинье
4. Рассчитать индекс Мануврие и дать оценку длине ног.

.

Задание 3.

1. Овладеть методикой измерения ЧСС, определить пульс в покое.
2. Определить частоту дыхания, дать оценку.
3. Исследовать артериальное давление, дать оценку.
4. Рассчитать одномоментную пробу, дать оценку.
5. Дать оценку работоспособности сердца, проба Руфье.

Задание 4.

1. Определить МПК, дать оценку.
2. Определить ЖЕЛ, дать оценку.
3. Провести анализ пробы Шафранского, дать оценку.
4. Измерить максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха, проба Штанге, дать оценку.

5. Определить время задержки дыхания после максимального выдоха, проба Генчи, дать оценку.

Задание 5.

1. Определить общую работоспособность при помощи теста Купера.
2. Дать оценку общей работоспособности, Гарвардский степ-тест.
3. Определить общую работоспособность, метод Амосова.

Задание 6

Освоить комплексы упражнений по методике У. Бейтс, написать комплекс упражнений

Задание 7

Освоить комплексы упражнений по методике Э.С. Аветисова, написать комплекс упражнений

Задание 8.

Освоить комплексы упражнений по методике Стрельникова, Бутейко, написать комплекс упражнений

Критерии и шкала оценивания

Оценка	Критерии оценки
Отлично С 53__ до 60__ баллов	Студент должен: -выполнить все методико-практические задания; -рассчитать и дать оценку своего телосложения; -дать оценку функциональной системы; -дать оценку сердечно-сосудистой системы; --дать оценку общей работоспособности; -написать комплекс упражнений по методике Бутейко, Аветисова, Бейтс
Хорошо с 45__ до 52__ баллов	Студент должен: -выполнить семь методико-практических заданий; -рассчитать и дать оценку своего телосложения; -дать оценку функциональной системы; --дать оценку общей работоспособности --написать комплекс упражнений по методике Бутейко
Удовлетворительно С 36__ до 44__ баллов	Студент должен: -выполнить шесть методико-практических заданий; -рассчитать и дать оценку своего телосложения; -дать оценку функциональной системы; --дать оценку общей работоспособности; - дать оценку сердечно-сосудистой системы;
Неудовлетворительно с 0__ до 35__ баллов	Студент должен: -выполнить четыре методико-практических задания; - написать комплекс упражнений по методике Бутейко, Аветисова, Бейтс - рассчитать и дать оценку своего телосложения-.

Критерии и шкала оценивания

Оценка	Критерии оценки
Зачтено 36-60	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 35 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/ Специальность	38.03.05 Бизнес-информатика
Образовательная программа	IT-инфраструктура бизнеса
Дисциплина	Физическая культура

Комплект тестовых заданий

1. Тесты к лекции

**СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА
И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ
СТУДЕНТОВ**

1. Физическая культура-это:

1) область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья

2) это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в обществе в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

3) социальное явление, направленное на развитие физических качеств

2. В какой стране появился термин «Физическая культура»

- 1) в России
- 2) в Китае
- 3) **В Англии**

3. В каком веке проявился первый термин «физическая культура»

- 1) в 16 в
- 2) В 18 в
- 3) **в 19 в**

4. С какого года дисциплина «Физическая культура» преподаётся в высших учебных заведениях нашей страны:

- 1) с 1936 г
- 2) **с 1930 г**
- 3) с 1925 г

5. Назовите цель дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях:

1) **формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.**

2) развитие физических качеств для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

3) формирование физического совершенства для сохранения и укрепления здоровья

6. Руководство физическим воспитанием в вузе:

- 1) ректор, кафедра физического воспитания
- 2) **ректор, учебно-методический отдел, управление молодежной политики, кафедра физического воспитания**
- 3) кафедра физического воспитания, спортивный клуб

7. Как осуществляется врачебный контроль в вузе:

1) **Врачебные обследования студента осуществляются до начала учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе и повторно на втором и третьем курсе, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.**

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

2) Врачебные обследования осуществляются перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний у студентов всех курсов.

3) Врачебный контроль осуществляется в течение всего учебного года у студентов первого курса.

8. Формы физического воспитания студентов:

1) **учебные и внеучебные**

2) теоретические, методико-практические, практические и контрольные

■ 3) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

■

9. На какие группы распределяются студенты на занятиях по физической культуре:

1) основная, подготовительная

2) специальная, основная

3) **основная, специальная, спортивная**

10. Виды контроля на занятиях по физической культуре

- 1) текущий
- 2) **оперативный, текущий, итоговый**
- 3) текущий, итоговый

11. Назвать основные документы, определяющие нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура»

1) **ФЗ «Об образовании в РФ, ФЗ «О физической культуре спорте в РФ», Приказ РФ «Об утверждении ФГОС ВО 3++»**

2) **ФЗ «Об образовании», с 1930 г, Приказ МЗ РФ 20.08.2001 г. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры**

3) **Приказ РФ от 1994 г. № 777 «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях».**

12. Дать определение «спорт», как структурная часть физической культуры:

1) составная часть физической культуры, направленная на физическое совершенство человека

2) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоко нравственного подрастающего поколения

3) **составная часть физической культуры, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата.**

■ 13. Дать определение «физическое совершенство», как структурная часть физической культуры:

1) специализированное прикладное физическое воспитание, осуществляемое с учётом вида деятельности или с учётом вида спортивной специализации.

■ 2) **уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека.**

■ 3) оптимальная физическая подготовленность для выполнения какого-либо вида деятельности.

14. Физическое развитие-это:

■ 1) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоко нравственного подрастающего поколения

2) **комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями.**

■ 3) биологический процесс развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей.

15. Профессионально-прикладная физическая подготовка-это:

■ 1) **специально направленное, избирательное использование средств физической культуры и спорта для поддержания высокого уровня работоспособности и подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.**

■ 2) результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками для формирования физического совершенства

3) специализированное прикладное физическое воспитание, осуществляемое с учётом вида деятельности или с учётом вида спортивной специализации.

16. Социальные функции физической культуры в ВУЗе.

■ 1) **преобразовательно-созидательная, интегративно-организационная, проективно-прогностическая, коммуникативно-регулятивная**

■ 2) интегративно-организационная, двигательная, педагогическая

■ 3) коммуникативно-регулятивная, мотивационно-ценностная, оперативная

■

17. Гуманизация образования-это:

1) педагогический процесс, направленный на развитие психофизических качеств личности

2) предполагает поворот от традиционных дисциплинарных и объектных отношений преподавателя и студента к их субъектной самореализации, признание ценности каждой личности, ее права на свободное развитие и проявление своих способностей.

3) специально направленное, избирательное использование средств физической культуры и спорта для поддержания высокого уровня работоспособности и подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

18. Гуманитаризация образования-это:

1) формирование знаний об научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

2) приобретение знаний о оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3) усвоение гуманитарных знаний на основе изучения цикла гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Она заключается в системных знаниях о закономерных взаимосвязях человека с природой, культурой, обществом, государством, о процессах становления личности, развивающейся в мире ценностей.

19. Ценности образования по физической культуре:

■ 1) социально-психологические, материальные

■ **2) социально-психологические, материальные, психические, культурные, физические**

■ 3) психические, культурные, физические

20. Компоненты ценностного отношения студента к физической культуре:

1) когнитивный, двигательный, мотивационно-ценностный

2) рефлексивный, мотивационный, двигательный

3) мотивационно-ценностный, операциональный, операционально-волевой, практико-деятельностный.

2. 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.**

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 36-60	Количество верных ответов в интервале: 10-20 (50-100%)
Не зачтено 35 и менее	Количество верных ответов в интервале: 0-9 (0-49%)

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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

Профиль/ **ИТ-инфраструктура бизнеса**

Специализация

Дисциплина **Физическая культура**

1. Практические тесты

Выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО

Юноши

Контрольные тесты/баллы	Результаты в баллах									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег на 100 (сек.)	14.4	14.8	14.6	14.4	14.2	14.0	13.7	13.5	13.3	13.1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
Прыжок в длину с места (см)	215	220	226	228	230	232	234	236	238	240
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Бег на 3000 м (мин.)	14.00	13.50	13.40	13.30	13.20	13.10	13.00	12.50	12.40	12.30

Девушки

Контрольные тесты/баллы	Результаты в баллах									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег на 100м (сек)	18.2	18.0	17.8	17.6	17.4	17.2	17.0	16.8	16.6	16.4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Прыжок в длину с места (см)	145	155	160	165	170	175	180	185	190	195
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30	32	34	35	37	39	41	43	45	47
Бег на 2000 м	13.10	12.50	12.35	12.20	12.05	11.50	11.35	11.20	11.05	10.50
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Критерии и шкала оценивания

Оценка	Критерии оценки
Зачтено 36-60	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
Незачтено 35 и менее	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

Посещаемость занятий (практические, теоретические)

1 занятие практическое (теоретическое)- 5 баллов

Посещаемость занятий, кол-во	8 часов 4 занятия	10 часов 5 занятий	12 часов 6 занятий	14 часов 7 занятий	16 часов 8 занятий
Баллы	20	25	30	35	40

Критерии и шкала оценивания

Оценка	Критерии оценки
Зачтено 24-40	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
Незачтено 23 и менее	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».