

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Радиофизический факультет

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

03.03.03 - Радиофизика

Направленность образовательной программы

Радиофизика и электроника

Форма обучения

очная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.36 Физическая культура и спорт относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1:</p> <p>Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</p> <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами физического воспитания для физического самосовершенствования, - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности. <p>УК-7.2:</p> <p>Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, самостоятельно определять содержание подготовки к</p>	Тест Задания	Зачёт: Тест

		<p>сдаче нормативов.</p> <p>Владеть: -технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>УК-7.3:</p> <p>Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p> <p>Умеет: применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Владеет основами организации здорового образа жизни, средствами поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>		
--	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	0
- КСР	1
электронный курс (ЭЛКУ)	67
Промежуточная аттестация	0
	Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Электронный курс (ЭЛКУ), часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Тема 1. Физическая культура и спорт. Основные термины и понятия. Виды гимнастики и их характеристика	17	1		1	16
Тема 2. Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессиональноприкладная физическая подготовка студентов	18	1		1	17
Тема 3. Разновидности спортивных игр и их характеристика. Подвижные игры в тренировочном и образовательном процессах	18	1		1	17
Тема 4. Циклические виды спорта и их характеристики	18	1		1	17
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	4	0	5	67

Содержание разделов и тем дисциплины

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Учебный процесс студентов направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7:

Тест 1. Теория физической культуры.

Вопрос 1. Сколько разделов имеет теория физической культуры и спорта как учебная дисциплина?

Выберите один ответ:

A. 2

B. 4

C. 5

D. 3

Вопрос 2. Какой из компонентов физической культуры относится к Санкт – Петербургской школе (Н.И.Пономарев)?

Выберите один ответ:

a. Физическое воспитание

b. Фоновые виды физической культуры

c. Базовая физическая культура

d. Спорт как компонент физической культуры

Вопрос 3. Восстановление, развлечение, интересное проведение досуга, оздоровление через удовольствие выполнить физические упражнения – это ...?

Выберите один ответ:

a. Физическое воспитание

b. Физическая реабилитация

c. Физическая рекреация

d. Физическая подготовка

Вопрос 4. Результат физической подготовки – это ...?

Выберите один ответ:

a. Физическая подготовка

b. Физическая подготовленность

c. Физкультурные движения

d. Физическое развитие человека

Вопрос 5. Какие задачи относятся к задачам физического воспитания?

Выберите один ответ:

a. Воспитательные

b. Коррекционные

c. Оздоровительные

d. Образовательные

e. Все выше перечисленное

Вопрос 6. Сколько выделяют биомеханических характеристик движений?

Выберите один ответ:

a. 5

b. 7

c. 3

d. 2

Вопрос 7. Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации относятся к ...?

Выберите один ответ:

a. Специфические принципы физического воспитания

b. Общие принципы физического воспитания

c. Методические принципы физического воспитания

Вопрос 8. Сколько существует видов физических качеств?

Выберите один ответ:

a. 2

b. 4

c. 3

d. 5

Вопрос 9. Какого вида физических качеств не существует?

Выберите один ответ:

a. Быстрота

b. Выносливость

c. Воля

d. Ловкость

Вопрос 10. Что не относится к средствам физического воспитания?

Выберите один ответ:

a. Гигиенические факторы

b. Оздоровительные силы природы

c. Личный пример учителя

d. Физические упражнения

Тест 2. Легкая атлетика.

Вопрос 1. В каком году состоялись первые международные состязания советских легкоатлетов?

Выберите один ответ:

A. 1928

B. 1924

C. 1923

D. 1922

Вопрос 2. Какой вес молота у женщин?

Выберите один ответ:

A. 7260 кг

B. 600 г

C. 800 г

D. 4 кг

Вопрос 3. В каком году был введен Всесоюзный комплекс ГТО, в котором из всех видов наиболее широко была представлена легкая атлетика?

Выберите один ответ:

A. 1938

B. 1936

C. 1931

D. 1930

Вопрос 4. Какая из аббревиатур является международной любительской легкоатлетической федерацией?
Выберите один ответ:

A. FIBA

B. FIFA

C. IFG

D. IAAF

Вопрос 5. Какой вид метания в легкой атлетике в настоящее время не входит в программу крупных соревнований?

Выберите один ответ:

A. Метание гранаты

B. Метание копья

C. Метание молота

D. Метание диска

Вопрос 6. В каком виде многоборий в настоящее время соревнуются мужчины?

Выберите один ответ:

A. Все перечисленное выше

B. Десятиборье

C. Пятиборье

D. Семиборье

Вопрос 7. Что включает в себя многоборье?

Выберите один ответ:

A. Различные виды бега

B. Метание

C. Прыжки

D. Все перечисленное выше

Вопрос 8. Первый человек в истории легкой атлетики, который установил три мировых рекорда на одной олимпиаде?

Выберите один ответ:

A. Усэйн Болт

B. Кирани Джеймс

C. Юрий Борзаковский

D. Тирунеш Дibaba

Вопрос 9. Какому из спортсменов принадлежат 28 мировых рекордов?

Выберите один ответ:

A. Елена Исинбаева

B. Татьяна Лысенко

C. Олега Каниськина

D. Дарья Клишина

Вопрос 10. Кто из легкоатлетов является единственным в истории России олимпийским чемпионом в беговых дисциплинах среди мужчин?

Выберите один ответ:

- A. Кирани Джеймс
- B. Иван Ухов
- C. Юрий Борзаковский**
- D. Усэйн Болт

Тест 3. Гимнастика.

Вопрос 1. Принято думать, что местом возникновения гимнастики является ...?

Выберите один ответ:

- A. Китай
- B. Швеция
- C. Германия
- D. Древняя Греция**

Вопрос 2. Средство общеразвивающего характера, использование которого направлено на развитие координационных способностей, повышение выносливости?

Выберите один ответ:

- A. Строевые упражнения
- B. Вольные упражнения**
- C. Общеразвивающие упражнения
- D. Прикладные упражнения

Вопрос 3. Кто из педагогов разработал систему физического национального развития и основал первое в Европе спортивное гимнастическое сообщество?

Выберите один ответ:

- A. Эрнст Айзелин
- B. Фридрих Людвиг Ян**
- C. Н. Куперус

Вопрос 4. Какая страна стала родиной возникновения современной спортивной гимнастики?

Выберите один ответ:

- A. Древняя Греция
- B. Германия**
- C. Китай
- D. Швеция

Вопрос 5. Когда появились первые спортивные залы в помещениях и стали проводиться первые официальные соревнования?

Выберите один ответ:

- A. В середине 19 века**
- B. В 20 веке
- C. В 50-х годах 20 века
- D. В 19 веке

Вопрос 6. В каком году был организован Европейский гимнастический союз?

Выберите один ответ:

- A. нет верного ответа
- B. 1881

C. 1982

D. 1921

Вопрос 7. Что организует Европейский гимнастический союз?

Выберите один ответ:

A. Чемпионаты Европы

B. Все перечисленное выше

C. Фестивали

D. Другие мероприятия

Вопрос 8. Несложные двигательные действия, используемые для более организованного проведения занятий?

Выберите один ответ:

A. Строевые упражнения

B. Общеразвивающие упражнения

C. Прикладные упражнения

D. Вольные упражнения

Вопрос 9. Упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки?

Выберите один ответ:

A. Общеразвивающие упражнения

B. Строевые упражнения

C. Вольные упражнения

D. Прикладные упражнения

Вопрос 10. Средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки активного взаимодействия с окружающей средой?

Выберите один ответ:

A. Строевые упражнения

B. Прикладные упражнения

C. Вольные упражнения

D. Общеразвивающие упражнения

Тест 4. Спортивные игры (часть первая).

Вопрос 1. Какая дата является официальной датой рождения игры волейбол?

Выберите один ответ:

A. 1500

B. 1897

C. 1866

D. 1895

Вопрос 2. Кто из волейболисток является Заслуженным мастером спорта России, бронзовой призеркой чемпионата мира, призеркой Кубка мира, серебряной призеркой олимпийских игр, а также золотой призеркой Гран-При и чемпионата Европы?

Выберите один ответ:

A. Ольга Фатеева

B. Мария Шешенина

C. Екатерина Гамова

D. Евгения Артамонова

Вопрос 3. В каком году состоялся первый официальный турнир по бадминтону?

Выберите один ответ:

A. 1899

B. 1901

C. 1898

D. 1911

Вопрос 4. В каком году состоялся первый большой турнир IBF – Кубок Томаса?

Выберите один ответ:

A. 1996

B. 1981

C. 1948

D. 1934

Вопрос 5. Если один из игроков в бадминтоне набрал 21 очко, а разница в счете составляет 1 очко (21-20), то ...?

Выберите один ответ:

A. Игра продолжается до разницы в 2 очка

B. Игра продолжается до тех пор, пока одна из сторон наберет первые два очка

C. Игра продолжается до 30 очков

D. Игра продолжается до тех пор, пока разница не составит 2 очка, или пока одна из сторон не наберет 30 очков

Вопрос 6. Как называется решающий момент в бадминтоне в игровом счете, при котором в результате следующего за ним розыгрыша возможна победа одной из сторон в данной партии?

Выберите один ответ:

A. Матч-пойнт

B. Гейм-пойнт

C. Больше-меньше

D. Матч-болл

Вопрос 7. Как называется решающий момент в бадминтоне в игровом счете, при котором в результате следующего за ним розыгрыша возможна победа одной из сторон во всей встрече в целом?

Выберите один ответ:

a. Матч-пойнт

b. Гейм-пойнт

c. Больше-меньше

d. Матч-болл

Вопрос 8. Больше-меньше – неофициальное название в бадминтоне состояние счета после ...?

Выберите один ответ:

A. 18-18

B. 21-21

C. 19-19

D. 20-20

Вопрос 9. Когда в бадминтоне осуществляется смена сторон в третьей партии?

Выберите один ответ:

A. Когда одна из сторон набирает 11 очков

- В. Когда одна из сторон набирает 12 очков
- С. Когда одна из сторон набирает 7 очков
- Д. Когда одна из сторон набирает 10 очков

Вопрос 10. Кто из именитых спортсменов избран вице-президентом Европейской конфедерации бадминтона?

Выберите один ответ:

- А. Иванов Владимир
- В. Вислова Нина
- С. Сорокина Валерия
- Д. Антропов Андрей**

Вопрос 11. Кто из спортсменов – бадминтонистов выступает в парном разряде с Валерией Сорокиной?

Выберите один ответ:

- А. Мальков Владимир
- В. Иванов Владимир
- С. Диль Элла
- Д. Вислова Нина**

Вопрос 12. В каком году в Москве состоялся первый волейбольный матч между мужскими командами?

Выберите один ответ:

- А. 1927
- В. 1925
- С. 1923**
- Д. 1928

Вопрос 13. Кто из спортсменов представляет Нижегородскую область в бадминтоне?

Выберите один ответ:

- А. Диль Элла
- В. Мальков Владимир
- С. Вислова Нина**
- Д. Иванов Владимир

Вопрос 14. В каком году доктор Г.Ле-Мана организовал международную федерацию настольного тенниса?

Выберите один ответ:

- А. 1961
- В. 1960
- С. 1951
- Д. 1926**

Вопрос 15. В каком году МОК включил настольный теннис в программу летней олимпиады?

Выберите один ответ:

- А. 1927
- В. 1961
- С. 1988**
- Д. 1960

Вопрос 16. В каком году Д.Джаквес официально зарегистрировал фирменное название игры – «пинг понг»?

Выберите один ответ:

A. 1988

B. 1901

C. 1900

D. 1926

Вопрос 17. На какую высоту при подаче в настольном теннисе должен быть подброшен мяч вертикально вверх с открытой ладони?

Выберите один ответ:

A. не менее чем на 14 см

B. не менее чем на 12 см

C. не менее чем на 16 см

D. не менее чем на 18 см

Вопрос 18. Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, то ...?

Выберите один ответ:

A. подача считается поданной, игра продолжается

B. Ошибка при подаче

C. Объявляется переподача – подающий должен повторить подачу

D. Считается ошибкой при подаче, очки начисляются сопернику

Вопрос 19. До сколько очков в настольном теннисе по современным правилам продолжается партия?

Выберите один ответ:

A. до 20

B. до 11

C. до 21

D. до 7

Вопрос 20. Кто из спортсменов – теннисистов был лучшим в мире с 1947 по 1949 г.г. в одиночном разряде?

Выберите один ответ:

A. Отмура Иосира

B. Руднова Ольга

C. Фаркош Гизелла

D. Йохан Чель

Вопрос 21. Сколько игроков в составе может иметь каждая из двух волейбольных команд?

Выберите один ответ:

a. до 16

b. до 19

c. до 18

d. до 14

Вопрос 22. Форма какого игрока в волейболе отличается от формы других игроков?

Выберите один ответ:

A. Атакующий

B. Блокирующий

C. Либеро

D. Связующий

Вопрос 23. Сколько таймаутов в волейболе в каждой партии может попросить тренер?

Выберите один ответ:

- A. 3
- B. 1
- C. 2**
- D. 4

Вопрос 24. Сколько замен в каждой партии в волейболе имеет право произвести тренер?

Выберите один ответ:

- a. 2
- b. 6**
- c. 8
- d. 4

Вопрос 25. На XXXI конгрессе FIVB в Дубае были утверждены изменения в правилах волейбола, вступившие в силу с сезона ...?

Выберите один ответ:

- A. 2012
- B. 2011
- C. 2010
- D. 2009**

Вопрос 26. Кто из спортсменок – волейболисток за огромный вклад в развитие спорта и физической культуры, а также за высокие спортивные достижения был награжден орденом II степени «За заслуги перед Отечеством»?

Выберите один ответ:

- A. Ольга Фатеева
- B. Евгения Артамонова
- C. Екатерина Гамова
- D. Мария Шешенина**

Вопрос 27. Кто из спортсменок в период 2008-2009 годов был признан самой результативной волейболисткой чемпионата России?

Выберите один ответ:

- a. Екатерина Гамова
- b. Мария Шешенина
- c. Евгения Артамонова
- d. Ольга Фатеева**

Тест 5. Спортивные игры (часть вторая).

Вопрос 1. Именно эта игра, распространённая в Древнем Китае, по мнению многих учёных, предшествовала появлению футбола. Назовите её

Выберите один ответ:

- a. Тсу-Чу**
- b. Пок-А-Ток
- c. Тянь-цзинь

- d. Чупа-чупс
- e. Кемари

Вопрос 2. Родиной "Кальчо" является ...

Выберите один ответ:

- a. Италия**
- b. Древний Китай
- c. Франция
- d. Голландия
- e. Британская империя

Вопрос 3. "Сжигать участников игр с мячом" на Руси призывал ...

Выберите один ответ:

- a. Князь Владимир
- b. Всеволод Большое Гнездо
- c. Пилигрим
- d. Патриарх Никон
- e. Протопоп Аввакум**

Вопрос 4. Первый в мире футбольный клуб был образован ...

Выберите один ответ:

- a. в 1846 году в Регби-скул
- b. в 1871 году в Лондоне
- c. в 1857 году в Шеффилде**
- d. в 1869 году в Глазго
- e. в 1862 году в Ноттингеме

Вопрос 5. В 1904 по инициативе Бельгии, Дании, Нидерландов и Швейцарии была создана

Выберите один ответ:

- a. ИААФ
- b. КАФ
- c. ФИФА**
- d. УЕФА
- e. КОНКАКАФ

Вопрос 6. Лучшим бомбардиром в истории чемпионатов мира по футболу является ...

Выберите один ответ:

- a. Мирослав Клозе**
- b. Роналдо
- c. Рауль
- d. Криштиану Роналду
- e. Лионель Месси

Вопрос 7. Наибольшее количество голов (5) в одном матче чемпионата мира забил ...

Выберите один ответ:

- a. Пеле
- b. Олег Саленко**
- c. Лотар Маттеус
- d. Роже Милла
- e. Мишель Платини

Вопрос 8. Общеизвестные размеры футбольного поля составляют ...

Выберите один ответ:

- a. 100x80 метров
- b. 105x68 метров**
- c. 130x70 метров
- d. 70x90 метров
- e. 100x120 метров

Вопрос 9. Вес футбольного мяча не должен превышать ...

Выберите один ответ:

- a. 450 грамм**
- b. 700 грамм
- c. 300 грамм
- d. 200 грамм
- e. 500 грамм

Вопрос 10. Лайнсмен - это ...

Выберите один ответ:

- a. Резервный судья
- b. Боковой судья**
- c. Судья у углового флага
- d. Судья за воротами
- e. Главный судья

Вопрос 11. Какой русский писатель с удовольствием играл в городки?

Выберите один ответ:

- a. Горький**
- b. Пушкин
- c. Наполеон
- d. Шаляпин
- e. Сталин

Вопрос 12. Как называется палка для броска в игре городки?

Выберите один ответ:

- a. Кидалка
- b. Выбивалка
- c. Черенок
- d. Бита**
- e. Палка

Вопрос 13. Укажите правильное название 9 фигуры

Выберите один ответ:

- a. рак
- b. артиллерия
- c. пушка
- d. пулеметное гнездо**
- e. колодец

Вопрос 14. Все фигуры в игре городки строятся на середине лицевой линии, кроме одной. Какой?
Выберите один ответ:

- a. письмо**
- b. коленчатый вал
- c. часовые
- d. самолет
- e. стрела

Вопрос 15. Городок считается выбитым если ...

Выберите один ответ:

- a. его коснулась бита
- b. его сдуло ветром
- c. он полностью вышел за линии квадрата или усов**
- d. брошены все биты
- e. он полностью вышел погулять

Тест 6. Подвижные игры.

Вопрос 1. Какие игры называются подвижными?

Выберите один ответ:

- A. Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега.
- B. Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды прыжков.
- C. Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений.**
- D. Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды метаний.

Вопрос 2. Что является побуждающим мотивом игровой деятельности?

Выберите один ответ:

- A. соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами**
- B. соревнование между участником и коллективом
- C. соревнование между отдельными участниками
- D. соревнование между целыми коллективами

Вопрос 3. Кто является основателем российской системы физического воспитания?

Выберите один ответ:

- A. П.Ф.Каптерев
- B. Н.И.Пирогов
- C. П.Ф.Лесгафт**
- D. Е.Н.Водовозов

Вопрос 4. Значение подвижных игр

Выберите один ответ:

- A. Образовательное
- B. Все выше перечисленное**
- C. Воспитательное
- D. Оздоровительное

Вопрос 5. Что является важным условием успешной игровой деятельности?

Выберите один ответ:

- A. ясность понимания содержания игры

В. ясность понимания правил игры

С. нет верного ответа

Д. ясность понимания содержания и правил игры

Вопрос 6. По мнению, какого ученого систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело.

Выберите один ответ:

А. А. А. Леонтьев

В. П. Ф. Лесгафт

С. В. В. Гориневский

Д. Д. Б. Эльконин

Вопрос 7. Какими способами осуществляется определение водящих и капитанов?

Выберите один ответ:

А. по выбору занимающихся, по результатам предыдущих игр

В. по назначению руководителя, по выбору занимающихся, по результатам предыдущих игр, по жребию

С. по выбору занимающихся, по результатам предыдущих игр, по жребию

Д. по назначению руководителя

Вопрос 8. В чем заключается особая ценность подвижных игр?

Выберите один ответ:

А. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности воздействия на моторную сферу личности занимающихся.

В. нет верного ответа

С. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся.

Д. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности воздействия на психическую сферу личности занимающихся.

Вопрос 9. Какому виду воспитания содействуют подвижные игры?

Выберите один ответ:

А. патриотическое

В. умственное

С. нравственное

Д. эстетическое

Вопрос 10. В каком строе были заложены истоки подвижных игр?

Выберите один ответ:

А. рабовладельческий

В. социалистический

С. первобытнообщинный

Д. капиталистический

Тест 6. Лыжные гонки.

Вопрос 1. Изобретение лыж относится к эре:

Выберите один ответ:

а. неолит

б. антропоген

с. неоген

d. палеолит

е. мезолит

Вопрос 2. Когда и где были проведены первые соревнования в передвижении на лыжах со стрельбой:
Выберите один ответ:

а. 1998 г. в Нагано (Япония)

б. 1924 г. в Шамони (Франция)

с. 1978 г. в Финляндии

d. 1767г. в Норвегии

е. 1964 г. в Швеции

Вопрос 3. Дайте характеристику биатлону:

Выберите один ответ:

a. лыжная гонка свободным стилем с оружием в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах

б. лыжный спринт и эстафета

с. лыжная гонка без оружия в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах

д. гонка на лыжах и прыжки с трамплина

е. лыжная гонка классическим стилем с оружием в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах

Вопрос 4. Победитель многодневной гонки Тур де Ски 2016/2017 является:

Выберите один ответ:

а. А. Легков

б. И. Черноусов

с. А. Петухов

д. М. Вылегжанин

е. С. Устюгов

Вопрос 5. Сколько выстрелов делает биатлонист на каждом огневом рубеже в индивидуальных соревнованиях:

Выберите один ответ:

а. 8

б. 5

с. 7

д. 6

е. 4

Вопрос 6. Когда и где лыжное двоеборье зародилось как вид спорта:

Выберите один ответ:

а. во Франции, 1924 г;

б. в России, 1950 г

с. в Италии в середине 1980-х г

d. в Норвегии в конце 19 в.;

е. в Швеции, 1890 г

Вопрос 7. Назовите место и время проведения первого в мире соревнования на лыжах:

Выберите один ответ:

а. Норвегия, 1767 г

- b. Италия, 1787 г
- c. Швеция, 1685 г
- d. Россия, 1810 г
- e. Финляндия, 1831 г

Вопрос 8. Более древнее название лыж:

Выберите один ответ:

- a. пике
- b. пати
- c. юти**
- d. юки
- e. самоступы

Вопрос 9. Первоначально люди использовали лыжи:

Выберите один ответ:

- a. скользящие
- b. горные
- c. ступающие**
- d. беговые
- e. Никакие лыжи не использовали

Вопрос 10. Перечислите соревновательные упражнения в лыжном двоеборье:

Выберите один ответ:

- a. прыжки на лыжах с трамплина и лыжная гонка**
- b. Прыжки на лыжах с трамплина К-90 и К-120
- c. Лыжный спринт и масс-старт
- d. Лыжная гонка 5 и 10 км
- e. Гонка на лыжах и стрельба по мишеням

Тест 7. Спортивные игры (часть третья).

Вопрос 1. Во время игр занимающиеся могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено ...

Выберите один ответ:

- a. аптечкой для оказания первой медицинской помощи**
- b. машиной скорой помощи
- c. матами, ватой и бинтами
- d. носилками
- e. обезболивающими средствами

Вопрос 2. Какой известный баскетболист родился в Трентоне в 1961 году

Выберите один ответ:

- a. Деннис Родман.**
- b. Клайд Дрекслер.
- c. Андрей Кириленко.
- d. Шакил О'Нил.
- e. Коби Брайант.

Вопрос 3. Сколько длится «овертайм»

Выберите один ответ:

- a. 8 минут
- b. до первого мяча
- c. 3 минуты
- d. 10 минут
- e. 5 минут**

Вопрос 4. В каком году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА)

Выберите один ответ:

- a. 1948
- b. 1946**
- c. 1945
- d. 1949
- e. 1942

Вопрос 5. Если мяч попадает за ограничительную линию баскетбольной площадки - это ...

Выберите один ответ:

- a. пронос мяча
- b. нарушение 24 секунд
- c. пробежка
- d. аут**
- e. фол

Вопрос 6. В стритболе за мяч, который был заброшен из зоны, соответствующей трехочковой зоне в баскетболе, начисляется

Выберите один ответ:

- a. 4 очка
- b. 1 очко
- c. 2 очка**
- d. 3 очка
- e. команда сразу становится победителем

Вопрос 7. Баскетболист, который был признан не единожды лучшим игроком НБА и имеющий прозвище «ужасный».

Выберите один ответ:

- a. Коби Брайант.
- b. Майкл Джордан.**
- c. Шакил О'Нил.
- d. Андрей Кириленко.
- e. Скотти Пиппен.

Вопрос 8. Национальная баскетбольная ассоциация (NBA) образовалась в ...

Выберите один ответ:

- a. 1949**
- b. 1950
- c. 1947
- d. 1951
- e. 1948

Вопрос 9. В стритболе так же как и в баскетболе на площадке есть кольца, сколько их?

Выберите один ответ:

- a. три
- b. одно**
- c. два
- d. четыре

Вопрос 10. Баскетбол - это ...

Выберите один ответ:

- a. олимпийский вид спорта, спортивная индивидуальная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время
- b. спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину
- c. спортивная командная игра с мячом, цель в которой — занять свободное время
- d. олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время.

e. олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время.

Вопрос 11. В стритболе если победитель не определен в основное время, то команды могут играть дополнительный период и выигрывает та команда которая ...

Выберите один ответ:

- a. забивает первой**
- b. в любом случае победит дружба
- c. больше забьет за дополнительный период
- d. дольше продержит у себя мяч
- e. больше сделает подборов у кольца другой команды

Вопрос 12. К занятиям спортивными играми допускаются студенты

Выберите один ответ:

- a. прошедшие медицинский осмотр и инструктаж**
- b. прошедшие инструктаж
- c. знающие правила пожарной безопасности
- d. знающие правила игры
- e. прошедшие инструктаж и имеющие спортивную форму

Тест 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Вопрос 1. Основным средством ППФП студентов является

Выберите один ответ:

- a. стимулирование различными материальными поощрениями
- b. физическая подготовка
- c. умственная подготовка
- d. физическое упражнение**

Вопрос 2. Фактор, определяющий конкретное содержание ППФП и включающий в себя (продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы)

Выберите один ответ:

- a. режим труда и отдыха
- b. условия труда**

- c. формы (виды) труда специалистов данного профиля
- d. особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Вопрос 3. ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме

Выберите один ответ:

- a. теоретических и практических занятий**
- b. только практических занятий
- c. только теоретических занятий

Вопрос 4. Отметьте не существующую форму ППФП во вне учебное время

Выберите один ответ:

- a. соревнования по прикладным видам спорта
- b. самостоятельные занятия дома, лежа на диване перед телевизором**
- c. секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта вне вуза
- d. самостоятельные занятия
- e. самостоятельные занятия по прикладным видам спорта вне вуза

Вопрос 5. ППФП - это

Выберите один ответ:

- a. Приоритетная-прикладная физическая подготовка
- b. Профессионально-приоритетная физическая подготовка
- c. Профессионально-прикладная физическое развитие
- d. Профессионально-прикладная физкультурная подготовка
- e. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Вопрос 6. В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов по разделу профессионально-прикладная физическая подготовка контролируется специальными

Выберите один ответ:

- a. измерениями
- b. нормативами**
- c. упражнениями
- d. теоретическими тестами

Вопрос 7. Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности. Отметьте одно то которое не относится к задачам ППФП.

Выберите один ответ:

- a. формировать общефизическую подготовку студентов**
- b. осваивать прикладные умения и навыки
- c. воспитывать прикладные физические качества
- d. формировать необходимые прикладные знания

Тест 9. Основы организации здорового образа жизни студентов.

Вопрос 1. Можно выделить три уровня ценности здоровья, какие?

Выберите один ответ:

- a. биологический, социальный, мотивационный
- b. биологический, социальный, личностный (психологический)**
- c. биологический, физический, личностный (психологический)
- d. психический, социальный, личностный (психологический)

Вопрос 2. При занятиях физическими упражнениями принимать пищу следует за ...

Выберите один ответ:

- a. 2-2,5 часа до и спустя 10-20 мин после их завершения
- b. 3-3,5 часа до и спустя 30-40 мин после их завершения
- c. 1-1,5 часа до и спустя 20-30 мин после их завершения
- d. 2-2,5 часа до и спустя 30-40 мин после их завершения**

Вопрос 3. Что не относится к числу вредных привычек

Выберите один ответ:

- a. Пробежка на свежем воздухе**
- b. Курение
- c. Употребление наркотиков
- d. Употребление алкоголя

Вопрос 4. Что не относится к основным составляющим здорового образа жизни

Выберите один ответ:

- a. основным составляющим здорового образа жизни
- b. режим питания
- c. нет правильного ответа**
- d. оптимальная двигательная активность
- e. организация сна

Вопрос 5. Что характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности

Выберите один ответ:

- a. Психическое здоровье
- b. Физическое здоровье
- c. Психо-функциональное состояние организма
- d. Здоровый образ жизни**

Вопрос 6. Что не является элементом здорового образа жизни

Выберите один ответ:

- a. содержательный досуг
- b. не соблюдение режима питания и сна**
- c. соблюдение гигиенических требований
- d. отказ от вредных привычек
- e. соблюдение режима труда и отдыха

Вопрос 7. Обязательная и наиболее полноценная форма отдыха. Обычная норма для студентов – 8 часов, что это?

Выберите один ответ:

- a. Время физической активности
- b. Время работы
- c. Время отдыха в течение учебного дня
- d. Сон**

Тест 10. Спортивное ориентирование.

Вопрос 1. Важный элемент экипировки при ночном ориентировании - это ...

Выберите один ответ:

- a. фонарик**
- b. спортивный компас
- c. средство передвижения
- d. часы

Вопрос 2. В каком году была основана Международная федерация спортивного ориентирования (IOF)

Выберите один ответ:

- a. 1959
- b. 1960
- c. 1976
- d. 1961**

Вопрос 3. Первый российский ориентировщик, выигравший чемпионат мира по лыжному ориентированию в Италии на дистанции спринт

Выберите один ответ:

- a. Роман Ефимов
- b. Новиков Леонид
- c. Андрей Храмов
- d. Иван Кузьмин**

Вопрос 4. В какой стране были проведены первые массовые гражданские соревнования по спортивному ориентированию

Выберите один ответ:

- a. Швеция
- b. Россия
- c. Финляндия
- d. Норвегия**

Вопрос 5. Вид соревнований по спортивному ориентированию который заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами - это ...

Выберите один ответ:

- a. Ориентирование на маркированной трассе «МТ»
- b. Ориентирование в заданном направлении «ЗН»
- c. Ориентирование по выбору «ВО»**

Вопрос 6. Вид ориентирования, заключающийся в точной интерпретации ситуации на местности с помощью карты - это ...

Выберите один ответ:

- a. Ориентирование бегом
- b. Точное ориентирование, трейл ориентирование**
- c. спортивный лабиринт (ультраспринт)
- d. рогейн

Вопрос 7. Какой из перечисленных видов ориентирования не относится к официальным

Выберите один ответ:

- a. ориентирование на велосипедах
- b. ориентирование на снегоходах**

- c. ориентирование бегом
- d. ориентирование на лыжах

Тест 11. ВФСК ГТО.

Вопрос 1. К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе лет.

Выберите один ответ:

- a. 17**
- b. 16
- c. 18
- d. 19

Вопрос 2. Как называлась 3 ступень введенного в 1972 году нового комплекса ГТО

Выберите один ответ:

- a. Физическое совершенство
- b. Спортивная смена
- c. Сила и мужество**
- d. Бодрость и здоровье

Вопрос 3. Сколько ступеней имеет современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"?

Выберите один ответ:

- a. 12
- b. 11**
- c. 10
- d. 15

Вопрос 4. Сколько ступеней имел введенный в 1972 году новый комплекс ГТО

Выберите один ответ:

- a. 7
- b. 9
- c. 5**
- d. 8

Вопрос 5. Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени, сколько испытаний в него входило?

Выберите один ответ:

- a. 21**
- b. 18
- c. 10
- d. 15

Вопрос 6. В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Какое название она получила?

Выберите один ответ:

- a. Будь готов к труду и обороне**
- b. Готов к труду и обороне СССР
- c. Будь готов

Вопрос 7. Кто изображен на почтовой марке (рисунок) стоимостью 60 коп

Выберите один ответ:

- a. спортсмен метаяущий копье
- b. легкоатлет
- c. фигуристка
- d. лыжник**

Тест 12. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ (РССС).

Вопрос 1. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ (РССС), общественная спортивная организация, объединившая студенческую молодёжь и преподавательский состав, став преемником какого студенческого добровольно-спортивного общества?

Выберите один ответ:

- a. Орленок
- b. Буревестник**
- c. Снегирь
- d. Ласточка

Вопрос 2. Высшим руководящим органом РССС является конференция, которая проводится не реже одного раза в четыре года; на ней избирается президент РССС, на какой срок?

Выберите один ответ:

- a. 4 года**
- b. бессрочно
- c. 5 лет
- d. 2 года

Вопрос 3. В каком году был образован Российский студенческий спортивный союз (РССС)?

Выберите один ответ:

- a. 1993**
- b. 1995
- c. 1990
- d. 1991

Вопрос 4. Успех Всероссийских Фестивалей студенческого спорта натолкнул руководителей РССС на идею проведения в том же формате ещё одних соревнований – Фестивалей студенческого спорта среди федеральных университетов, первый прошёл в 2011 году. В каком городе?

Выберите один ответ:

- a. Москва
- b. Самара
- c. Казань**
- d. Тула

Вопрос 5. Ещё одним комплексным спортивным мероприятием последних лет стал Всероссийский Фестиваль студенческого спорта. В каком году и в каком городе он проходил?

Выберите один ответ:

- a. 2009 г., Сыктывкар
- b. 2009 г., Москва**
- c. 2008 г., Москва
- d. 2009 г., Муром

Вопрос 6. Где (в каких городах) проводилась Всероссийская зимняя Универсиада в 2016 году

Выберите один ответ:

a. Саранск, Коломна

b. Ханты-Мансийск, Сургут

c. Ижевск, Нижний Тагил, Барнаул, Коломна

d. Казань

Вопрос 7. Сколько региональных отделений в ходит в РССС?

Выберите один ответ:

a. 60

b. 58

c. 55

d. 63

Тест 13. Универсиада.

Вопрос 1. Где прошла VII летняя Универсиада в 1973 году?

Выберите один ответ:

a. Рим

b. Порту-Алегре

c. Москва

d. США

Вопрос 2. Где пройдет XXXII Летняя Универсиада и в каком году?

Выберите один ответ:

a. 2025 г. Германия

b. 2023 г. США

c. 2023 г. Италия

d. 2023 г. Россия

Вопрос 3. Все участники соревнований должны удовлетворять следующим требованиям: (выберите правильный ответ)

Выберите один ответ:

a. а) быть не моложе 17 и не старше 28 лет на 1 января года проведения соревнований.

б) быть действующим студентом высшего учебного заведения либо окончить вуз не ранее 1 года до начала Универсиады.

в. а) быть гражданином страны, которую они представляют;

б) быть не моложе 17 и не старше 28 лет на 1 января года проведения соревнований.

в) быть действующим студентом высшего учебного заведения либо окончить вуз не ранее 1 года до начала Универсиады.

с. а) быть гражданином страны, которую они представляют;

б) быть не моложе 16 и не старше 30 лет на 1 января года проведения соревнований.

в) быть действующим студентом высшего учебного заведения либо окончить вуз не ранее 1 года до начала Универсиады.

d. а) быть гражданином страны, которую они представляют;

б) быть не моложе 17 и не старше 28 лет на 1 января года проведения соревнований.

в) быть действующим студентом учебного заведения либо окончить его не ранее 1 года до начала Универсиады.

Вопрос 4. Где прошли Всемирные Университетские игры в 1955 году?

Выберите один ответ:

- a. Италия, Турин
- b. Франция, Париж
- c. Испания, Сан-Себастьян (Летняя неделя спорта)**
- d. Монако, Монте-Карло (Чемпионат)

Вопрос 5. Кто стал правопреемницей Международной конфедерации студентов?

Выберите один ответ:

- a. Международный союз студентов (UIE)
- b. Международная федерация студентов
- c. Международная федерация студенческого спорта (FISU)**

Вопрос 6. В 2007 годы проходила XXIV Летняя Универсиада. В какой стране она проходила?

Выберите один ответ:

- a. Таиланд**
- b. Китайский Тайбэй
- c. Казахстан
- d. Китай

Вопрос 7. История студенческого спорта началась в далеком 1905 году, когда прошли первые международные соревнования среди студентов. В какой стране они прошли?

Выберите один ответ:

- a. Италия
- b. Канада
- c. Россия
- d. США**

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой ИЛИ Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» ИЛИ Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» ИЛИ Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» ИЛИ Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» ИЛИ Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-7:

Задание 1. Часть 1. Антропометрия. Изучить документ, как проводится антропометрия. Произвести измерения, занести их в таблицу (бланк ответа), сделать выводы. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Показатели	Полученные данные	Оценка
1.Масса-ростовой показатель		
2.ИМТ		
3.Индекс Брока		
4.Индекс Кетле		
5.Максимально допустимая масса		

Вывод:

Задание 1. Часть 2. Определение свойств нервной системы.

Свойства темперамента, адекватные основным свойствам нервной системы можно определить с помощью адаптированного варианта опросника Я. Стреляу.

Опросник темперамента Я. Стреляу состоит из 134 вопросов, относящихся к различным свойствам темперамента. По результатам тестирования испытуемых выявляется количественная оценка силы процесса возбуждения и торможения, подвижности нервных процессов индивидов, производится расчет степени уравновешенности нервной системы.

Порядок работы.

Испытуемому предлагается ответить на серию вопросов об особенностях их поведения в различных условиях и ситуациях. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам и не пропуская каждое очередное высказывание. На вопросы следует отвечать: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?). Ответ «не знаю (?)» следует давать тогда, когда испытуемый затрудняется дать положительный (+) или отрицательный (-) ответ. Свои ответы следует записать в таблицу 1. Так же посчитать уравновешенность нервной системы. Уравновешенность нервной системы (К) рассчитывается как отношение количества баллов по силе возбуждения к количеству баллов по силе торможения:

$K = \frac{\text{Сила по возбуждению}}{\text{Сила по торможению}}$. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Таблица - Ответы на вопросы

вопрос	ответ	вопрос	ответ	вопрос	ответ	вопрос	ответ	K =
1		35		69		103		
2		36		70		104		
3		37		71		105		
4		38		72		106		
5		39		73		107		
6		40		74		108		

Вывод:

Задание 2. Часть 1. Тестирование памяти. Пройти тест на память, занести результаты в таблицу и сделать выводы. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Таблица - Ответы на вопросы (4 варианта ответов: Никогда – 0, редко – 1, иногда – 2, часто – 3).

Вопрос	Ваш ответ	Получаемый бал
1.Трудно ли Вам вспоминать события?		
2.Случается ли Вам, входя в комнату, мучительно вспоминать, за чем, собственно, Вы пришли?		
3.Бывает ли так, что Вы забываете о важных запланированных делах?		
4.Затрудняется ли Вы вспомнить номера телефонов, которыми Вы постоянно пользуетесь?		
5.Случается ли так, что Вы забыли фамилию или имя человека, с которым часто общаетесь?		
6.Вы часто не можете сосредоточиться?		
7.Вспоминаете ли Вы с трудом, куда положили ту или иную вещь?		
8.Бывает ли так, что Вы не можете вспомнить, выключили газ, свет, воду?		
9.Случается ли Вам несколько раз повторять одно и то же, вызывая недоумение других?		
10.Трудно ли Вам вспоминать имена популярных людей или названия известных мест?		
11.Вы вынуждены все записывать, так как не надеетесь на память?		
12.Трудно ли Вам запоминать новый игры, рецепты?		
13.Теряете ли вещи?		
14.Трудно ли Вам следить за действием фильма, телепередачи, книги, потому что забыли, что было вначале?		
15.Случается ли, что Вы моментально забываете то, что Вам только что сказали?		

Сумма баллов =

Вывод:

Задание 2. Часть 2. Сердце и поведение человека. Пройти тест - опросник и определить Ваш тип поведенческой реакции. Результаты теста – опросника заносятся в таблицу бланка ответа. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Тест - опросник «Коронарная личность», опросник включает 17 пунктов. Каждый пункт оценивается по 10-бальной системе.

Вопрос	Ваш ответ в баллах
1.Во время игры проявляет соревновательный дух, стремление к победе.	
2.Работает быстро, энергично, нежели медленно, свободно.	
3.Если приходится ждать, очень нетерпелив.	
4.Работу выполняет в спешке (иногда суетливо).	
5.Его трудно разозлить друзьям.	
6.Часто прерывает других.	
7.Всегда стремится быть лидером.	
8.Легко раздражается.	
9.Работает лучше, если есть соревновательный дух.	
10.Любит спорить.	
11.Спокоен, работает лучше, когда рядом более инертные.	
12.Всегда стремится сделать лучше других.	
13.Может долго сидеть спокойно.	
14.Важнее выиграть, чем получить удовольствие от игры или деятельности.	
15.Другие склонны принять его лидерство.	
16.Стремится быть лучше других.	
17.Имеет склонность к драке, агрессии, конфликтности	

Сумма баллов =

Вывод:

Задание 3. Определение стрессоустойчивости. Пройти вопросник О. Грегора. Результаты занести в таблицу бланка ответа и сделать выводы. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Необходимо отвечать на все пункты. Критерии ответов:

1 балл – как правило, почти всегда. 2 балла – стараюсь, часто.

3 балла – не всегда получается, иногда. 4 балла – редко удается, почти никогда.

5 баллов – не получается, никогда.

Вопрос	Ваш ответ в баллах
1. Вы соблюдаете режим питания, обязательно имеете горячее блюда (первое или второе) хотя бы одно в день.	
2. Вы высыпаетесь по крайней мере 4 раза в неделю.	
3. Вы чувствуете любовь и заботу окружающих, и сами выражаете им свою любовь и заботу.	
4. Вы знаете, что есть человек, на которого при острой необходимости, экстремальности Вы можете положиться.	
5. Занимаетесь ли физическими упражнениями до пота, хотя бы 2 раза в неделю.	
6. У Вас нет вредных привычек (нет- 1 балл, стараюсь не иметь- 2, проявляю слабость- 3, не удается избежать- 4, устойчиво зависим от своих вредных привычек- 5).	
7. Ведете здоровый образ жизни.	
8. Ваш вес соответствует (да- 1 балл, отличается незначительно, имеется отклонение- 3, заметно отклоняется от нормы-4, большие проблемы-5).	
9. Вы не испытываете дефицита денег, их достаточно, чтобы удовлетворить Ваши потребности.	
10. Вы оптимистичны, как правило, не унываете, верите в благоприятный исход.	
11. Занимаетесь общественной деятельностью, активны.	
12. У Вас много друзей и знакомых.	
13. У Вас есть 1 друг (или 2), которому Вы полностью доверяете.	
14. Вы здоровы, не страдаете хроническими заболеваниями.	
15. Вы можете открыто заявить (сказать) о своих чувствах, когда злы или обеспокоены чем-либо.	
16. Вы регулярно обсуждаете в семье Ваши семейные проблемы.	

17. Вы находите время для юмора и шутки	
18. Вы умеете организовывать свое время результативно и эффективно.	
19. В семье не бывает скандалов, тяжелых конфликтов (нет- 1 балл, редко- 2, не удается избежать- 3, бывают-4, часто-5.)	
20. У Вас есть время для себя в течение каждого дня (да- 1 балл, стараюсь-2, не всегда получается-3, редко удается-4, не получается- 5).	
21. В семье комфортно.	
22. На работе спокойная, доброжелательная обстановка.	

Обработка данных: $K = \sum(1...22) - 22$, где $\sum(1...22)$ – сумма баллов по 22 пунктам;

K- критерий стрессоустойчивости.

K =11 (и меньше) – высокая стрессоустойчивости

K =33 (и более) – весьма стрессорны, слабая сопротивляемость

K =55 (и более) – уязвимы, хроническая стрессорность.

Вывод:

Задание 4. Функциональная асимметрия. В данной работе предлагается исследовать двигательную (моторную) и сенсорную асимметрии. Пройти предлагаемые тесты и заполнить табличку в бланке ответа и сделать вывод.

Тест/действие		левый признак = -1 балл	нечетко выр-й левый = - 0,5 балла;	неопр = 0;	нечетко выр-й правый=0, 5балла;	правый признак= 1балл
Тест 1. ДА – двигательная асимметрия						
1. Тест «Замок».						
2. Тест «Хлопок».						
3. Тест«ПозаНаполеона».						
4. Проведение руки над головой						
5. «Пишущая рука».						
6. «Ножницы».						
7. «Спички»						
8. «Нитки».						

9. «Карты»						
10. «Часы».						
11. «Мяч».						
12. «Ракетка».						
13. «Нож».						
14. «Крышка».						
15. «Молоток».						
16. «Зубная щетка						
17. Вращение кистями рук вправо и влево						
18. Тест «Центр письма»						
Тест 2. Асимметрия ног (АН)						
19. Тест «Закидывание ног»						
20. Тест «Шаг».						
21. Тест «Прыжок».						
22. Вращение стопы ног вправо, влево.						
23. Сделать 7 шагов.						
Тест 2. АЗ – асимметрия зрения						
24. Тест «Память».						
25. Тест «Прицеливание».						
26. Второй вариант – прицеливание						
27. Визуально определить, какой глаз обследуемого выразительнее						

Тест3.АС-асимметрия слуха						
28. Тест «Часы».						
29. Тест «Телефон».						
30. Длительное слушание по телефону						
31. Длительное говорение по телефону						
Тест4.АТ – асимметрия тактильная						
32. Тест «Кисть».						
33. Тест «Щека».						
Тест5.КА-конституционная асимметрия						
34. Оценить кисти рук – которая из них шире и крупнее с тыльной стороны						
35. Кисть какой руки шире и крупнее со стороны ладони						
36. На какой руке пальцы длиннее, крупнее						
37. Ногти какой руки крупнее и сидят глубже						
38. Мышцы какой руки более развиты						
39. Какая стопа крупнее						
40. На какой ноге мышцы более развиты						
41. Прощупать голову и выявить, на какой половине больше бугров						
42. Какое ухо крупнее						
43. Какой глаз крупнее						
44. Какое плечо выше						

1. Определить асимметрию по каждому тесту и общую.

ОА = суммарное количество баллов / число тестов x 100

(пример: ОА = (+24) + (-20) / 44 = +4/44, ОА% = 4x100/44 = 9,1%)

2. Сделать вывод:

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой ИЛИ Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» ИЛИ Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» ИЛИ Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» ИЛИ Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» ИЛИ Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений.	При решении стандартных задач не	Продемонстрированы основные	Продемонстрированы все	Продемонстрированы все	Продемонстрированы все	Продемонстрированы все основные

	Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7

Оценочным средством для промежуточной аттестации является «Итоговый тест по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тест состоит из 153 вопросов (вопросы из всех тестов, по всем пройденным темам), которые охватывают все темы данного курса.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой ИЛИ Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» ИЛИ Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» ИЛИ Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» ИЛИ Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» ИЛИ Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Юрайт, 2023. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840810&idb=0>.
2. Физическое самосовершенствование : учебное пособие / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 108 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12579-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=845293&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие /

И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 148 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11519-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=847453&idb=0>.

2. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для вузов / Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Минеев В. С., Трунин В. В.; Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Трунин В. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 128 с. - Допущено Региональным научно-методическим центром при РОО «Совет директоров СПО Санкт-Петербурга» в качестве учебного пособия для обучающихся по специальности «Физическая культура» (уровень бакалавриата). - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45330-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=831258&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Самыличев А.С. Теория физической культуры и спорта. Основные понятия и термины. Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2017–33с. Режим доступа: <https://studizba.com/files/show/pdf/113673-1-teoriya-fizicheskoy-kul-tury-isporta.html>

2. Основные положения адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев, Ю. А. Бахарев, А. М. Морозов [и др.]. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283157> (дата обращения: 25.05.2023). — Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobieOsnovy-AFK.pdf>

3. Бахарев Ю.А. Адаптивная двигательная рекреация: учебное пособие : [по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"] / Ю. А. Бахарев, М. В. Курникова, В. А. Оринчук ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нац. исслед. Нижегор. гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Издательство Нижегородского госуниверситета, 2017. - 119 с. : ил. ; 21 см. - Библиогр.: с. 105. – Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wpcontent/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobie-Osnovy-AFK.pdf>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки/специальности 03.03.03 - Радиофизика.

Автор(ы): Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент
Малышева Татьяна Александровна
Великанов Петр Владимирович

Кононенко Павел Алексеевич
Щуров Сергей Владимирович.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 18 декабря 2023 г., протокол № 09/23.