

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

КАФЕДРА _____ ЭКОНОМИКИ _____

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор

 О.А. Удалых
«14» апреля 2025 г.
М.П.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Физическая культура

(наименование дисциплины)

Направление подготовки

35.03.01 Лесное дело

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность
(профиль)

Лесное хозяйство и охотоведение

(наименование профиля/специализации подготовки, при наличии)

Квалификация выпускника:

бакалавр

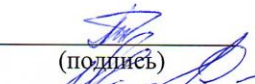
(квалификация выпускника)

Год начала подготовки: 2025

Макеевка – 2025

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» является частью ОПОП ВО по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело, направленность (профиль) Лесное хозяйство и охотоведение, и предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся.

Разработчик(и)

 (подпись)	Л.М. Тарасенко (ИОФ)
 (подпись)	А.К. Клюев (ИОФ)
_____ (подпись)	_____ (ИОФ)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании ПМК кафедры экономики, протокол №9 от «08» апреля 2025 года.

Председатель ПМК

 (подпись)	И.Н. Святенко (ИОФ)
---	------------------------

Фонд оценочных средств утвержден на заседании кафедры математики, физики и информационных технологий, протокол №9 от «08» апреля 2025года.

Заведующий кафедрой

 (подпись)	В.И. Веретенников (ИОФ)
--	----------------------------

Раздел 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Физическая культура»

1.1. Основные сведения о дисциплине

Наименование показателей	Укрупненная группа, направление подготовки, квалификационный уровень	Характеристика дисциплины		
		очная форма обучения	заочная форма обучения	очно- заочная форма обучения
Количество зачетных единиц – 2	Укрупненная группа 35.00.00 – «Сельское, лесное и рыбное хозяйство»	Обязательная часть		
	Направление подготовки: 35.03.01 Лесное дело			
		Направленность (профиль):	Семестр	
Общее количество часов – 72	Лесное хозяйство и охотоведение	1-й	1-й	1-й
		Лекции		
	Образовательная программа высшего образования – программа бакалавриата	4ч.	2 ч.	2 ч.
		Занятия семинарского типа		
		30 ч.	0 ч.	0 ч.
		Самостоятельная работа		
		36 ч.	68 ч.	68 ч.
		Контактная работа, всего		
		2 ч.	0 ч.	2 ч.
Вид контроля: зачет				

1.2. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной «Физическая культура»

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	
		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
1	2	3	4
УК- 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1. Оценивает уровень развития личных физических качеств	<i>Знание:</i> влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств <i>Умение:</i> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств

			<i>Навык:</i> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств. <i>Опыт деятельности:</i> приобретать опыт деятельности владения способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств.
		УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте	<i>Знание:</i> методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности <i>Умение:</i> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности <i>Навык:</i> выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности <i>Опыт деятельности:</i> приобретать опыт деятельности выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

1.3. Перечень тем дисциплины

Шифр темы	Название темы	Кол-во часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Т 1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	18	18	8
Т 2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	18	18	18
Т 3	Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	18	18	18
Т 4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	18	18	18
	Другие виды контактной работы	2	2	2
Всего		72	108	108

1.4. Матрица соответствия тем дисциплины и компетенций

<i>Шифр компетенции по ФГОС ВО</i>	<i>Шифр темы</i>			
	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4
УК-7.1	+	+	+	+
УК-7.2	+	+	+	+

1.5. Соответствие тем дисциплины и контрольно-измерительных материалов

№ темы	<i>ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</i>					
	<i>Тестовые задания по теоретическому материалу</i>	<i>Вопросы для устного опроса</i>	<i>Типовые задания практического характера</i>	<i>Задания для контрольной работы</i>	<i>Тематика рефератов, докладов, сообщений</i>	<i>Групповое творческое задание</i>
	Блок А Контроль знаний		Блок Б Контроль умений, навыков			
Тема 1.	+	+	+	-	-	-
Тема 2.	+	+	+	-	-	-
Тема 3.	+	+	+	-	-	-
Тема 4.	+	+	+	-	-	-

1.6. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения			
	не зачтено	зачтено		
І этап Знать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК- 7/УК-7.1)	Фрагментарное применение знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	Успешное и систематическое применение знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
ІІ этап	Фрагментарное	В целом успешное, но	В целом успешное, но	Успешное и

Уметь оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК- 7/УК-7.1)	применение умений оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / Отсутствие навыков	не систематическое применение умений оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	сопровождающееся отдельными ошибками умения оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	систематическое применение умений оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
III этап Владеть оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	Фрагментарное применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств /Отсутствие навыков.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	Успешное и систематическое применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
I этап Знать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	Фрагментарное применение знаний методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности / Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение знаний методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	Успешное и систематическое применение знаний методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

II этап Уметь выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	Фрагментарное применение умений выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности / Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение умений выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	Успешное и систематическое применение умений выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
III этап Владеть выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	Фрагментарное применение навыков выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности / Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение навыков выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	Успешное и систематическое применение выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

Раздел 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Блок А

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Фонд тестовых заданий по дисциплине

Вопрос 1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

- а) иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, снаряжение и инвентарь;
- б) не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно;
- в) перед каждым занятием выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- г) обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками)
- д) все ответы верны.

Вопрос 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

- а) Лыжи, куртка, шапка;
- б) Майка, шорты, шиповки;
- в) Кроссовки, мяч, скакалка.

Вопрос 3. Какова длина и частота спортивного шага?

- а) 50-100 см, 120-150 шагов в минуту;
- б) 100-150 см, 150-200 шагов в минуту;
- в) 105-150 см, 180-200 шагов в минуту.

Вопрос 4. какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

- а) 500м, 600м, 800м, 1500м, 2000м;
- б) 30м, 60м, 100м, 200м, 400м;
- в) 3000м; 4000м; 5000м.

Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

- а) по часовой стрелке;
- б) против часовой стрелки.

Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для ношения?

- а) 600 г;
- б) 700 г;
- в) 800 г.

Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?

- а) четыре;
- б) пять;
- в) шесть.

Вопрос 8. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
- б) оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;
- в) личная гигиена, рациональное питание;
- г) восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления;

д) верны все ответы.

Вопрос 9. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

- а) физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
- б) обливание ледяной водой перед сном;
- в) ночной сон при открытой форточке, утрення гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
- г) хождение по улице без головного убора.

Вопрос 10. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

- а) мясные и молочные продукты?
- б) злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
- в) бобовые продукты, овощи, фрукты;
- г) верны ответы а), б), в);
- д) особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 11. Кто следит за правилами исполнения замены в мини-футболе?

- а) главный судья;
- б) судья хронометрист;
- в) помощник судьи.

Вопрос 12. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?

- а) усадить пострадавшего так, чтобы спина пострадавшего была выпрямлена;
- б) на 5-10 мин. большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
- в) если носовое кровотечение не останавливается в течение 30-40 мин. пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
- г) в любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
- д) все ответы верны.

Вопрос 13. Физическая культура – это...

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разновидность развлекательной деятельности человека;
- в) часть человеческой культуры.

Вопрос 14. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы организма;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной частотой сердечных сокращений.

Вопрос 15. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

- а) одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
- б) ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
- в) обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
- г) верны ответы а), б), в);
- д) для любителя спорта одежда может быть любой.

Вопрос 16. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

(Ушиб – это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения)

- а) в первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
- б) в первые минуты на место ушибы воздействуют холодным – мокрой повязкой, льдом, струей холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
- в) на место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
- г) фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 17. Как начинается игра в мини-футболе?

- а) ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
- б) вбрасыванием мяча судьей;
- в) вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 18. Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

- а) действия спортсмена во время разминки, направленные на хорошую подготовку лучезапястных суставов и пальце кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
- б) умение, проявляемое во время выполнения упражнения занимающегося, самостоятельно найти выход неожиданно возникшего опасного положения;
- в) умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
- г) самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 19. Кто ведёт отсчет точного времени игры?

- а) помощник главного судьи;
- б) судья-хронометрист;
- в) главный судья.

Вопрос 20. Какие показатели самочувствия нужно учитывать при занятиях спортом?

- а) показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить приложив пальцы к запястью;
- б) оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы можно подсчитав ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
- в) если разница между двумя подсчетами более 20 ударов в минуту, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении;
- г) верны ответы а), б), в);
- д) достаточно замерить пульс у спортсмена.

Критерии и шкалы оценивания тестов

Критерии оценивания при текущем контроле
процент правильных ответов менее 40 (по 5 бальной системе контроля – оценка «неудовлетворительно»);
процент правильных ответов 40 – 59 (по 5 бальной системе контроля – оценка «удовлетворительно»)
процент правильных ответов 60 – 79 (по 5 бальной системе контроля – оценка «хорошо»)
процент правильных ответов 80-100 (по 5 бальной системе контроля – оценка «отлично»)

Вопросы для устного опроса

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности.
4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
5. Ценности физической культуры.
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Критерии и шкалы оценивания устного опроса

Критерии оценки при текущем контроле	Оценка
Студент отсутствовал на занятии или не принимал участия. Неверные и ошибочные ответы по вопросам, разбираемым на семинаре	«неудовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт расплывчатые ответы на вопросы. Описывая тему, путается и теряет суть вопроса. Верность суждений, полнота и правильность ответов – 40-59 %	«удовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт ответы на некоторые вопросы, то есть не проявляет достаточно высокой активности. Верность суждений студента, полнота и правильность ответов 60-79%	«хорошо»
Студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; даёт логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Высока активность студента при ответах на вопросы преподавателя, активное участие в проводимых дискуссиях. Правильность ответов и полнота их раскрытия должны составлять более 80%	«отлично»

Блок Б
ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ

Типовые задания для практических занятий

Раздел 1. Основы физической культуры

Практическое занятие 1.1.

Развитие общей и специальной выносливости

Цель: развитие физических качеств

Средства: бег на средние и длинные дистанции

Практическое занятие 1.2.

Развитие скоростных качеств. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.

Цель: развитие физических качеств

Средства: бег на короткие дистанции, прыжки

Практическое занятие 2.1

Обучение технике низкого старта. Развитие специальной выносливости.

Цель: развитие физических качеств

Средства: бег на короткие дистанции

Практическое занятие 2.2.

Развитие быстроты реакций и движений.

Цель: развитие физических качеств

Средства: челночный бег

Практическое занятие 3.1.

Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции.

Цель: развитие физических качеств

Средства: бег на спринтерские дистанции

Практическое занятие 3.2.

Совершенствование техники элементов баскетбола (ловля и передача мяча, ведение мяча). Развитие ловкости.

Цель: развитие физических качеств

Оснащение: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи

Практическое занятие 4.1.

Совершенствование броска в кольцо после ведения. Бросок в кольцо с перемещением.

Развитие силовых и скоростных качеств, при помощи набивных мячей.

Совершенствование игры в баскетбол.

Цель: развитие физических качеств

Оснащение: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи

Практическое занятие 4.2.

Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости.

Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей. Развитие внимания.

Цель: развитие физических качеств

Оснащение: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи

Критерии и шкалы оценивания решения практических заданий

Критерии оценки при текущем контроле	Оценка
Задача не решена или решена неправильно	«неудовлетворительно»
Задание понято правильно; в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе формул или в математических расчетах; задача решена не полностью или в общем виде	«удовлетворительно»
Составлен правильный алгоритм решения задачи; в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задача решена нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ	«хорошо»
Составлен правильный алгоритм решения задачи; в логическом рассуждении, в выборе формул и решении нет ошибок; получен верный ответ; задача решена рациональным способом	«отлично»

Перечень вопросов для подготовки к зачету

- 1.Организационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе.
- 2.Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
- 3.Единая спортивная классификация.
- 4.Физическая культура-часть человеческой культуры.
- 5.Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
- 6 Средства физической культуры.
7. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально- прикладная культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
- 8.Самооценка собственного здоровья.
- 9 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности.
- 10.Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
11. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
- 12 Влияние окружающей среды на здоровье.
- 13 Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
14. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
15. Механизм проявления гравитационного шока.
16. Физическое воспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
17. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
- 18.Понятия о социально-биологических основах физической культуры.
- 19.Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка.
- 20.Физическая культура в структуре профессионального образования.
21. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.
- 22.Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
- 23.Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований.
- 24.Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
- 25.Производственная физическая культура в рабочее время.
26. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- 27.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
28. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
29. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
- 30.Здоровый образ жизни студента.
31. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
32. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).
33. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
34. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
35. Что является основой совершенствования физических качеств?
36. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность, какие первые признаки?
37. На основе каких основных закономерностей осуществляется направленное развитие ведущих способностей при воспитании физических качеств и что они устанавливают? 21. Какие формы организации тренировочных занятий?

38. Какие факторы являются определяющими динамику работоспособности студентов в учебном году?

39. Выбор видов спорта и утверждений для подготовки К будущей профессиональной деятельности.

40. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.

41. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

42. Самоконтроль за физической подготовленностью

Шкала оценивания

Зачет	Критерии оценивания
«Отлично»	Сформированные и систематические знания; успешные и систематические умения; успешное и систематическое применение навыков
«Хорошо»	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; в целом успешные, но содержащие пробелы умения; в целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыка
«Удовлетворительно»	Неполные знания; в целом успешное, но несистематическое умение; в целом успешное, но несистематическое применение навыков
«Неудовлетворительно»	Фрагментарные знания, умения и навыки / отсутствуют знания, умения и навыки

	<i>Задания закрытого типа</i>
1	<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа:</i> Здоровье – это (по определению ВОЗ): 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов; 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов; 3) отсутствие болезней или физических дефектов; 4) состояние, когда ничего не болит. <i>Правильный ответ: 2</i>
2	<i>Прочитайте текст и выберите все правильные варианты ответа:</i> К компонентам здорового образа жизни НЕ относится: 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек; 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) низкая двигательная активность. <i>Правильный ответ: 3, 6</i>
3	<i>Прочитайте текст и выберите все правильные варианты ответа:</i> Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность? а) одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега; б) ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению; в) обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной; г) верны ответы а), б), в); д) для любителя спорта одежда может быть любой. <i>Правильный ответ: Г</i>
4	<i>Прочитайте текст и выберите все правильные варианты ответа:</i> Какие показатели самочувствия нужно учитывать при занятиях спортом? а) показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью; б) оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы можно подсчитав ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;

	в) если разница между двумя подсчетами более 20 ударов в минуту, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении; г) верны ответы а), б), в); д) достаточно замерить пульс у спортсмена. <i>Правильный ответ: Г</i>																												
5	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Определите соответствие видов спорта и спортивных сооружений <i>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</i> <table><tr><th colspan="2">Спортивные сооружения</th><th colspan="2">Вид спорта</th></tr><tr><td>А</td><td>Стадион</td><td>1</td><td>Спортивные игры</td></tr><tr><td>Б</td><td>Спортивная площадка</td><td>2</td><td>Велоспорт</td></tr><tr><td>В</td><td>Корт</td><td>3</td><td>Легкая атлетика</td></tr><tr><td>Г</td><td>Трек</td><td>4</td><td>Теннис</td></tr></table> <i>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</i> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> <i>Правильный ответ: 3, 1, 4, 2</i>	Спортивные сооружения		Вид спорта		А	Стадион	1	Спортивные игры	Б	Спортивная площадка	2	Велоспорт	В	Корт	3	Легкая атлетика	Г	Трек	4	Теннис	А	Б	В	Г				
Спортивные сооружения		Вид спорта																											
А	Стадион	1	Спортивные игры																										
Б	Спортивная площадка	2	Велоспорт																										
В	Корт	3	Легкая атлетика																										
Г	Трек	4	Теннис																										
А	Б	В	Г																										
	<i>Задания открытого типа</i>																												
6	<i>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде.</i> Педагогический процесс специально направленного и избирательного использования средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности называется «...». Результатом этого процесса является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, психофизических и специальных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. <i>Правильный ответ: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>																												
7	<i>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде.</i> Способность человека продолжительное время выполнять физическую работу на высоком для него уровне без снижения эффективности называется «...». Развитие этого физического качества наиболее эффективно осуществляется с помощью продолжительного бега, плавание и других циклических аэробных упражнений. <i>Правильный ответ: Выносливость</i>																												
8	<i>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде.</i> Сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость – это «...». Совокупность их развития обеспечивает хорошую физическую подготовку человека. <i>Правильный ответ: это пять основных физических качеств.</i>																												

9	Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде. Вид спорта, объединяющий бег на различные дистанции, прыжки, метания, спортивную ходьбу называется «...». <i>Правильный ответ: Легкая атлетика</i>
10	Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде. Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом называется «...». Этот метод необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья. <i>Правильный ответ: Самоконтроль</i>
11	Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде. Бег по пересеченной местности называется «...». <i>Правильный ответ: Трейлраннинг</i>
12	Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде. 6 игроков одной команды находятся на площадке во время игры в «...». <i>Правильный ответ: Волейбол</i>
13	Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде. В начале занятия по физической культуре, чтобы избежать травм, необходимо регулярно проводить «...», что поможет подготовить мышцы и суставы к предстоящей нагрузке. <i>Правильный ответ: Разминку</i>
14	Внимательно прочитайте текст и запишите ответ В каком виде спорта встреча состоит из 4-х таймов по 10 минут? <i>Правильный ответ: Баскетбол</i>
15	Внимательно прочитайте текст и запишите ответ Каждое практическое занятие по физической культуре состоит из трех частей. Дайте название каждой части. <i>Правильный ответ: Подготовительная, основная, заключительная</i>
16	Внимательно прочитайте текст и запишите ответ С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры? <i>Правильный ответ: Раз в 4 года</i>
17	Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО <i>Правильный ответ: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>
18	Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде. «...» специфическая часть общечеловеческой культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья,

	повышение его уровня, всестороннее развитие физических способностей человека и использование их в общественной практике, в повседневной жизни людей. <i>Правильный ответ: Физическая культура</i>
19	<i>Внимательно прочитайте текст и запишите ответ</i> Перечислите способы прыжка в длину <i>Правильный ответ: Согнув ноги, прогнувшись, ножницы</i>
20	<i>Внимательно прочитайте текст и запишите ответ</i> Может ли встреча по настольному теннису закончиться вничью? <i>Правильный ответ: Не может</i>

**Лист визирования фонда оценочных средств
на очередной учебный год**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» проанализирован и признан актуальным для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры математики, физики и информационных технологий, от «__» _____ 20__ г. № __

Заведующий кафедрой математики, физики и информационных технологий

«__» _____ 20__ г.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» проанализирован и признан актуальным для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры математики, физики и информационных технологий, от «__» _____ 20__ г. № __

Заведующий кафедрой математики, физики и информационных технологий

«__» _____ 20__ г.

