

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

КАФЕДРА _____ ЭКОНОМИКИ _____

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор

О.А. Удалых

«27» апреля 2024 г.

М.П.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование дисциплины)

Направление подготовки

35.03.04 Агрономия

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность
(профиль)

Агробизнес

(наименование профиля/специализации подготовки, при наличии)

Квалификация выпускника:

бакалавр

(квалификация выпускника)

Год начала подготовки: 2024

Макеевка – 2024

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» является частью ОПОП ВО по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия, направленность (профиль) Агробизнес, и предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся.

Разработчик(и)


(подпись)

(подпись)

(подпись)

А. К. Клюев

(ИОФ)

Л. М. Тарасенко

(ИОФ)

(ИОФ)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании ПМК кафедры экономики, протокол № 8 от 20 марта 2024 года

Председатель ПМК


(подпись)

И.Н. Святенко

(ИОФ)

Фонд оценочных средств утвержден на заседании кафедры экономики, протокол № 8 от 20 марта 2024 года

Заведующий кафедрой


(подпись)

В.И. Веретенников

(ИОФ)

Раздел 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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	35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство	Обязательная часть		
	35.03.04 Агрономия			
Общее количество часов – 72	Направленность (профиль): Агробизнес	Семестр		
		1-й	1-й	1-й
	Образовательная программа высшего образования – программа бакалавриата	Лекции		
		4 ч.	2 ч.	2 ч.
		Занятия семинарского типа		
		26 ч.	- ч.	- ч.
		Самостоятельная работа		
		40 ч.	68 ч.	68 ч.
		Контактная работа, всего		
		2ч.	2 ч.	2 ч.
		Вид контроля: зачет		

1.2. Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Физическая культура и спорт

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	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

	профессиональной деятельности		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	Название темы	Кол-во часов
Раздел 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	17
Раздел 2	Социально-биологические основы физической культуры	18
Раздел 3	Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	18
Раздел 4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	17
	Другие виды работ	2
Всего часов		72

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	ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ					
	<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		
I 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
II этап Уметь оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК- 7/УК-7.1)	Фрагментарное применение умений оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение умений оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умения оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	Успешное и 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	Фрагментарное	В целом успешное, но	В целом успешное, но	Успешное и

[illegible]

работоспособности (УК-7/УК-7.2)	работоспособности / Отсутствие навыков	заболеваний, восстановления работоспособности	работоспособности	восстановления работоспособности
------------------------------------	--	---	-------------------	-------------------------------------

Раздел 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

БЛОК А

ЗНАНИЕ-ПОНИМАНИЕ

Фонд тестовых заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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, утренняя 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 ушиба 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 пальцев 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»)	

Блок Б

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Физические упражнения для подготовки к сдаче зачета

1. Бег на длинные дистанции
2. Челночный бег 4*9
3. Прыжки в длину с места
4. Пресс
5. Баскетбол. Бросок мяча с линии штрафного броска
6. Баскетбол. Броски в кольцо с разных дистанций

Знать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств

- 1.Организационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

Уметь

- 1 . Методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
2. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

Навык

Владеть основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности, простейшими приемами самомассажа и релаксации.

- 1.Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
- 2.Формирование физической культуры личности.

Знать

Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств.

1. Понятия о социально-биологических основах физической культуры.
2. Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.
5. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
8. Производственная физическая культура в рабочее время.
9. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
10. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
12. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
13. Здоровый образ жизни студента.
14. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
15. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно- силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).
16. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
17. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
18. Что является основой совершенствования физических качеств?
19. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность, какие первые признаки?
20. На основе каких основных закономерностей осуществляется направленное развитие ведущих способностей при воспитании физических качеств и что они устанавливают?
21. Какие формы организации тренировочных занятий?
22. Какие факторы являются определяющими динамику работоспособности студентов в учебном году?
23. Выбор видов спорта и утверждений для подготовки К будущей профессиональной деятельности.
24. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
25. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
26. Самоконтроль за физической подготовленностью

Уметь

Уметь правильно выполнять физические упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных качеств, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. 1. Комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

2. Дыхательная гимнастика.
3. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
4. Методика подбора средств ППФП студентов.
5. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика.

6. Какие упражнения обеспечивают состояние восстановления работоспособность?
7. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза.
8. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
9. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
10. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
11. Приемы самомассажа и релаксации.

Навык

Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния и теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

1. Профилактика вредных привычек.
2. Дневник самоконтроля.
3. Показатели тренированности в покое.
4. Назовите основные принципы воспитания физических качеств, каковы их особенности?
5. Дать психофизическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
7. Какие средства являются восстановительными для устранения утомления после значительных физических нагрузок?
8. Влияние восстановительных процедур на работоспособность.
9. Из каких направлений складывается система спортивной подготовки?
10. Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие развитие и совершенствование психофизических способностей.
11. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.
12. Чувство усталости, являющееся первым вестником утомления, с чем связано и к чему приводит?
13. Подготовка профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
14. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
15. Каким последствиям ведет отсутствие мышечной активности при студенческом труде?
16. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.
17. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения: характеристика суточных изменений, изменения в течении учебного дня; изменения в течение учебной недели; изменения по семестрам и в целом за учебный год.
18. Способы физического самосовершенствования с учетом ориентирования профессионального и личностного роста.

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

БЛОК Б**УМЕНИЕ-ПРИМЕНЕНИЕ****Зачетные нормативы по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Таблица 1

Наименование дисциплины	Первый курс		
	«3»	«4»	«5»
Бег, 60 м	9,4 с	9,0 с	8,6 с
Кросс, 1000 м	4 мин. 30 с	4 мин. 10 с	4 мин.
Прыжки в длину	2 м	2 м 10 см	2 м 20 см
Бег, 3000 м	15 мин.	14 мин.	13 мин.
Пресс	30 раз	35 раз	40 раз
Подтягивание на перекладине	7 раз	8 раз	9 раз
Челночный бег	9,7 с	9,2 с	8,8 с
Приседание на одной ноге	-	-	-
Волейбол	Приём и передача мяча двумя сверху у стенки		
Баскетбол	Введение мяча, остановка, броски в корзину		
Броски в корзину одной рукой от плеча	-	-	-

Зачетные нормативы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 2

Наименование дисциплины	Первый курс		
	«3»	«4»	«5»
Бег, 60 м	11,3 с	10,5 с	10,0 с
Кросс, 500 м	2 мин. 20 с	2 мин. 10 с	2 мин.
Прыжки в длину	1 м 60 см	1 м 70 см	1 м 80 см
Бег, 2000 м	12 мин.	11 мин.	10 мин.
Пресс	30 раз	32 раза	35 раз
Подтягивание на перекладине из положения виса лежа	5 раз	7 раз	11раз
Челночный бег	11,1 с	10,5 с	10,2 с
Приседание на одной ноге	-	-	-
Волейбол	Приём и передача мяча двумя сверху у стенки		
Баскетбол	Введение мяча, остановка, броски в корзину		
Сгибание-разгибание	-	-	-

Блок В

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

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

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

Протокол заседания кафедры экономики, от «__» _____ 20__ г. № __

Заведующий кафедрой русского и иностранных языков

«__» _____ 20__ г.

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

Протокол заседания кафедры экономики, от «__» _____ 20__ г. № __

Заведующий кафедрой русского и иностранных языков

«__» _____ 20__ г.