

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

Факультет агрономический
Кафедра математики, физики и информационных технологий



Удалых О. А.
2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

Направление подготовки/специальность 38.03.01 Экономика

(код и наименование направления
подготовки/специальности)

Направленность
(профиль)

Экономика предприятий и организаций АПК

(наименование профиля/специализации подготовки, при наличии)

Квалификация выпускника: бакалавр

(квалификация выпускника)

Год начала подготовки: 2023

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» является частью ОПОП ВО по специальности 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) Экономика предприятий и организаций АПК, и предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся.

Разработчик(и)

(подпись)

А. К. Клюев

(ИОФ)

(подпись)

Л. М. Тарасенко

(ИОФ)

(подпись)

(ИОФ)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании ПМК кафедры математики, физики и информационных технологий протокол № 5 от 10 апреля 2023 г.

Председатель ПМК

(подпись)

М. А. Дулин

(ИОФ)

Фонд оценочных средств утвержден на заседании кафедры математики, физики и информационных технологий протокол № 9 от 10 апреля 2023 г.

Заведующий кафедрой

(подпись)

Л.М. Тарасенко

(ИОФ)

Раздел 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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 38.00.00 «Экономика и управление»	Обязательная часть		
	Направление подготовки: 38.03.01 Экономика			
Общее количество часов – 72	Направленность (профиль): Экономика предприятий и организаций АПК	Семестр		
		1-й	-	1-й
	Образовательная программа высшего образования – программа бакалавриата	Лекции		
		4 ч	-	2 ч
		Занятия семинарского типа		
		32 ч	-	-
		Самостоятельная работа		
		34 ч	-	68 ч
		Контактная работа, всего		
		38 ч	-	4 ч
		Вид контроля: зачет		

1.2. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной Физическая культура и спорт

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	
		Наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1. Оценивает уровень развития личных физических качеств	Знание: - видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практических основ физической культуры, профилактик и вредных привычек и здорового

	профессиональной деятельности		образа и стиля жизни
		УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте	<i>Умение:</i> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности ; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <i>Навык и (или) опыт деятельности:</i> использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

1.3. Перечень тем дисциплины

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

1.4. Матрица соответствия тем дисциплины и компетенций

<i>Код компетенции</i>	<i>Шифр темы</i>			
	Раздел 1	Раздел 2	Раздел 3	Раздел 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			
Раздел 1	+	+	+	-	+	-
Раздел 2	+	+	+	-	+	-
Раздел 3	+	+	+	-	+	-
Раздел 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 виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактик и вредных привычек и здорового образа и стиля жизни (УК-7 / 7.1)	Фрагментарные знания - видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практических основ физической культуры, профилактик вредных привычек и здорового образа и стиля жизни /Отсутствие знаний	Неполные знания - видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практических основ физической культуры, профилактик вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания - видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практических основ физической культуры, профилактик вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	Сформированные и систематические знания - видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практических основ физической культуры, профилактик вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
II этап Уметь - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Фрагментарное умение - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни / Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	Успешное и систематическое умение - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

(УК-7 / 7.2)		формирования здорового образа и стиля жизни	образа и стиля жизни	
III этап Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 / 7.2)	Фрагментарное применение навыков владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности / Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение навыков владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое применение навыков владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Раздел 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

БЛОК А

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

«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, 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 ушиба воздействуют холодным – мокрой повязкой, льдом, струёй 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 судьёй;
- 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»)	

Вопросы для устного опроса

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.
- Понятия о социально-биологических основах физической культуры.
18. Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка.
19. Физическая культура в структуре профессионального образования.
20. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.
21. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
22. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований.
23. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
24. Производственная физическая культура в рабочее время.
25. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
26. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
27. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
28. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
29. Здоровый образ жизни студента.
30. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
31. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).
32. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
33. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
34. Что является основой совершенствования физических качеств?
35. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность, какие первые признаки?

36. На основе каких основных закономерностей осуществляется направленное развитие ведущих способностей при воспитании физических качеств и что они устанавливают? 21. Какие формы организации тренировочных занятий?

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

38. Выбор видов спорта и утверждений для подготовки К будущей профессиональной 18 деятельности.

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

40. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

41. Самоконтроль за физической подготовленностью.

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»

Раздел 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

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

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 вися 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	-	-	-

Темы для подготовки реферата (доклада, сообщения, презентации)

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Развитие общей и специальной выносливости.
6. Развитие скоростных качеств. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.
7. Обучение технике низкого старта. Развитие специальной выносливости.
8. Развитие быстроты реакций и движений.
9. Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции.
10. Совершенствование техники элементов баскетбола (ловля и передача мяча, ведение мяча). Развитие ловкости.
11. Совершенствование броска в кольцо после ведения. Бросок в кольцо с перемещением. Развитие силовых и скоростных качеств, при помощи набивных мячей. Совершенствование игры в баскетбол.
12. Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости. Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей. Развитие внимания.

Критерии и шкалы оценивания рефератов (докладов)

Оценка	Профессиональные компетенции	Отчетность
«отлично»	Работа выполнена на высоком профессиональном уровне. Полностью соответствует поставленным в задании целям и задачам. Представленный материал в основном верен, допускаются мелкие неточности. Студент свободно отвечает на вопросы, связанные с докладом. Выражена способность к профессиональной адаптации, интерпретации знаний из междисциплинарных областей	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок. Полностью оформлен в соответствии с требованиями
«хорошо»	Работа выполнена на достаточно высоком профессиональном уровне, допущены несколько существенных ошибок, не влияющих на результат. Студент отвечает на вопросы, связанные с докладом, но недостаточно полно. Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок, но с некоторыми недоработками
«удовлетворительно»	Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются

		отдельные недочеты в оформлении
«неудовлетворительно»	Работа выполнена на низком уровне. Допущены грубые ошибки. Ответы на связанные с докладом вопросы обнаруживают непонимание предмета и отсутствие ориентации в материале доклада	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются существенные недочеты в оформлении.

Критерии и шкалы оценивания презентации

Дескрипторы	Минимальный ответ «неудовлетворительно»	Изложенный, раскрытый ответ «удовлетворительно»	Законченный, полный ответ «хорошо»	Образцовый ответ «отлично»
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы.	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы.	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональных термина.	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов.	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов.
Оформление	Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляемой информации.	Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы.	Только ответы на элементарные вопросы.	Ответы на вопросы полные и/или частично полные.	Ответы на вопросы полные с приведением примеров.

Блок В

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

УК 7-1

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.

УК-7.2

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 18 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 восстановленными 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 физкультурного 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

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

УК–7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной																								
УК–7.1. 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																								
	Задания закрытого типа																							
1 УК-7.1.	Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа: 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.																							
	Правильный ответ: 2																							
2 УК-7.2.	Прочитайте текст и установите последовательность Расставьте зоны мощности по возрастанию в зависимости от продолжительности работы при циклическом характере работы: 1) большой мощности 2) субмаксимальной 3) зона максимальной мощности 4) умеренной Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо																							
	Правильный ответ: 3214																							
3 УК-7.1.	Прочитайте текст и установите последовательность Поставьте в правильном порядке 4 вида утомления: 1) сенсорное 2) физическое 3) умственное 4) эмоциональное Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо																							
	Правильный ответ: 3142																							
4 УК-7.2.	Прочитайте текст и установите соответствие: Определите соответствие видов спорта и спортивных сооружений К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:																							
	<table><tr><th>Спортивные сооружения</th><th>Вид спорта</th><td></td><td></td></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>				Спортивные сооружения	Вид спорта			А	Стадион	1	Спортивные игры	Б	Спортивная площадка	2	Велоспорт	В	Корт	3	Легкая атлетика	Г	Трек	4	Теннис
Спортивные сооружения	Вид спорта																							
А	Стадион	1	Спортивные игры																					
Б	Спортивная площадка	2	Велоспорт																					
В	Корт	3	Легкая атлетика																					
Г	Трек	4	Теннис																					
	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:																							
	Правильный ответ: А3Б1В4Г2																							

5 УК- 7.1.	Прочитайте текст и установите соответствие: Установите соответствие между понятиями двигательных способностей и их определениями:				
	А	Силовые способности	1	способность длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений	
	Б	Силовая выносливость	2	способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата	
	В	Силовая ловкость	3	комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	
	Г	Общая выносливость	4	способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					
		А	Б	В	Г
Правильный ответ: А3Б1В4Г2					
Задания открытого типа					
6 УК- 7.2.	Прочитайте текст и дополните предложение 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. Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде Правильный ответ: профессионально-прикладная физическая подготовка				
7 УК- 7.1.	Прочитайте текст и дополните предложение 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. Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде Правильный ответ: выносливость				
8 УК- 7.2.	Прочитайте текст и дополните предложение _____ - метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Этот метод необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья. Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде Правильный ответ: самоконтроль				
9 УК-	Прочитайте текст и дополните предложение В начале занятия по физической культуре, чтобы избежать травм, необходимо				

7.1.	регулярно проводить _____, что поможет подготовить мышцы и суставы к предстоящей нагрузке. <i>Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде</i> <i>Правильный ответ: разминку</i>
10 УК- 7.2.	<i>Прочитайте текст и дополните предложение</i> _____ - упражнения на удержание различных поз за счет сокращения мышц (вис на согнутых руках, угол в висе) или напряжение какой-либо группы мышц на 3 - 6 сек. Отдых между напряжениями 30 сек. Отдых между упражнениями 2 - 3 мин. <i>Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде</i> <i>Правильный ответ: статистические упражнения</i>
11 УК- 7.1.	<i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Определите, какая из перечисленных особенностей характеризует оздоровительную тренировку и отличает ее от спортивной: 1) многочасовая продолжительность; 2) невысокий темп; 3) работа на предельных уровнях интенсивности; 4) активное участие в соревнованиях и стремление показать высокий результат <i>Правильный ответ: 2</i> <i>Обоснование: Оздоровительная тренировка характеризуется невысоким темпом и работой на предельных уровнях интенсивности. Эти особенности отличают её от спортивной тренировки, где целью является достижение максимального результата в избранном виде спорта. Оздоровительная тренировка направлена на повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье, а не на достижение максимальных спортивных результатов.</i>
12 УК- 7.2.	<i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Какой из перечисленных видов спорта является примером циклического вида спорта? 1) Футбол 2) Теннис 3) Бег на 10000 метров 4) Баскетбол <i>Правильный ответ: 3</i> <i>Обоснование: Циклические виды спорта характеризуются повторяющимися движениями. Бег на 10000 метров предполагает постоянное повторение беговых шагов. В футболе, теннисе и баскетболе движения более разнообразны и не являются строго циклическими.</i>
13 УК- 7.1.	<i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Какой из перечисленных физических качеств является основным для спринтера? 1) Гибкость 2) Сила 3) Выносливость 4) Координация <i>Правильный ответ: 2</i> <i>Обоснование: Спринт предполагает преодоление сопротивления (собственной массы тела) с максимальной скоростью на короткой дистанции. Ключевым физическим качеством, обеспечивающим это, является сила. Гибкость, выносливость и координация также важны, но сила имеет первостепенное значение.</i>
14	<i>Прочитайте текст, установите соответствие и запишите аргументы,</i>

УК-7.2.	обосновывающие выбор ответа				
	Соотнесите физические качества и их проявления				
	А	Сила	1	Бег на длинные дистанции	
	Б	Выносливость	2	Способность выполнять движения в кратчайшее время	
	В	Гибкость	3	Способность выполнять движения с большой амплитудой	
Г	Быстрота	4	Способность выполнять движения с большой амплитудой		
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					
		А	Б	В	Г
Правильный ответ: АЗБІВ4Г2					
Обоснование: Сила - это способность мышц преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему, что объясняет выбор под буквой А.					
Выносливость - это способность организма противостоять утомлению при длительной физической нагрузке, что объясняет выбор под буквой Б.					
Гибкость - это способность суставов обеспечивать движения с максимальной амплитудой, что объясняет выбор под буквой В.					
Быстрота - это способность выполнять движения в минимальный отрезок времени, что объясняет выбор под буквой Г.					
15	Прочитайте текст, установите последовательность и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа				
УК-7.1.	Расположите этапы формирования привычки к здоровому образу жизни в логической последовательности:				
	1) Поддержание привычки и предотвращение срывов				
	2) Постановка цели и планирование				
	3) Осознание необходимости изменения образа жизни				
	4) Регулярное выполнение запланированных действий				
	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо				
Правильный ответ: 3241					
Обоснование: Процесс формирования привычки к здоровому образу жизни начинается с осознания необходимости изменения образа жизни - это начальный этап, когда человек понимает важность здорового образа жизни и хочет изменить свои привычки. На следующем этапе происходит постановка цели и планирование - это определение конкретных целей (например, начать бегать по утрам) и разработка плана действий для достижения этих целей. Вслед за предыдущим этапом следует регулярное выполнение запланированных действий - систематическое выполнение запланированных действий (например, бегать по утрам 3 раза в неделю). И заключительным этапом и самым продолжительным в формировании привычки является поддержание привычки и предотвращение срывов - поддержание сформированной привычки и принятие мер для предотвращения возвращения к старым, нездоровым привычкам.					
16	Прочитайте текст, установите последовательность и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа				
УК-7.2.	Расположите фазы прыжка в длину с разбега в правильной последовательности:				
	1) Полет				
	2) Разбег				
	3) Приземление				
	4) Отталкивание				
	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо				

	Правильный ответ: 2413 Обоснование: Разбег: спортсмен набирает скорость перед прыжком. Это первая фаза. Отталкивание: отталкивание от планки (земли) позволяет задать начальную скорость и траекторию полёта. Это вторая фаза. Полёт: тело спортсмена находится в воздухе, происходит подготовка к приземлению. Это третья фаза. Приземление: завершающая фаза, когда спортсмен касается земли. Это четвертая фаза.				
17 УК- 7.1.	Прочитайте текст и установите последовательность Расположите действия по оказанию первой помощи при вывихе в правильной последовательности: 1) Обеспечить неподвижность поврежденной конечности 2) Приложить холод к месту повреждения 3) Вызвать врача или доставить пострадавшего в медицинское учреждение 4) Обезболить (при необходимости) Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
	Правильный ответ: 1243				
18 УК- 7.2	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность? Правильный ответ: Эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви диктуются характерными особенностями вида спорта и климатическими условиями. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению. В наибольшей степени такими свойствами обладают шерстяные и хлопчатобумажные ткани. Спортивную одежду следует надевать только на учебно-тренировочные занятия и соревнования. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной. Тесная обувь приводит к деформации стоп, вызывает потертости и способствует охлаждению конечностей. Одежда, обувь и носки должны быть всегда чистыми.				
19 УК- 7.1	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Опишите основные правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Правильный ответ: Соблюдение правил техники безопасности является крайне важным условием для занятий физической культурой и спортом, поскольку позволяет предотвратить травмы и сохранить здоровье. Основные правила техники безопасности: 1) Медицинский осмотр: перед началом занятий необходимо пройти медицинский осмотр для выявления возможных противопоказаний и получения рекомендаций по допустимым нагрузкам. 2) Разминка: перед каждой тренировкой необходимо проводить разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке. 3) Использование правильной техники выполнения упражнений: необходимо изучить правильную технику выполнения упражнений и соблюдать ее во время тренировок. 4) Постепенное увеличение нагрузки: нагрузку необходимо увеличивать постепенно, не допуская перегрузки организма. 5) Использование подходящего оборудования и инвентаря: необходимо использовать спортивное оборудование и инвентарь, соответствующие виду спорта и уровню подготовки. 6) Соблюдение правил игры или соревнований: необходимо знать и соблюдать правила				

	игры или соревнований, чтобы избежать травм. 7) Контроль за состоянием здоровья: во время тренировки необходимо следить за своим самочувствием и при появлении болей или дискомфорта прекратить занятие. 8) Заминка: после тренировки необходимо проводить заминку для постепенного снижения нагрузки и восстановления организма.
20 УК- 7.2	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации? Правильный ответ: Важное значение для полноценной жизни имеет определённый распорядок дня (режим дня): правильное чередование трудовой деятельности с физическими упражнениями, с играми, при условии регулярного питания и отдыха. Соблюдение рационального режима дня способствует повышению физической и умственной работоспособности. А происходит это потому, что при соблюдении распорядка дня вырабатывается определённый ритм функционирования организма, благодаря чему у человека возрастает способность выполнять различные виды деятельности с наибольшей эффективностью. При составлении суточного режима необходимо учитывать условия жизни человека и его индивидуальные особенности. По этим причинам нецелесообразно устанавливать единый для всех суточный режим. Однако основные составляющие распорядка дня должны быть едиными. Они перечислены в начале. Режим дня для школьников устанавливается с учётом возраста, их индивидуальных особенностей, а также условий, в которых они учатся и живут. Соблюдение режима дня постоянно оказывает большое воспитательное значение.