ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общие сведения

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Код и направление подготовки, направленность (профиль), год набора	Для всех учебных групп
3.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
4.	Количество этапов формирования компетенций (разделы, темы дисциплины)	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Основы здорового образа жизни студента. 3. Средства и методы физической культуры. 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 5. Легкая атлетика. 6. Подвижные игры. 7. Волейбол. 8. Атлетическая гимнастика. 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. 14. Лыжный спорт. 15. Общая физическая подготовка. 16. Баскетбол. 17. Гимнастика.

Перечень компетенций

Код компетенции	Наименование	Номер задания, проверяющего сформированность компетенции	
		1 вариант	*2 вариант*
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1-30*	*1-30*

Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Индикаторы компетенции	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	способы физического совершенствования организма	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	зачет (тестирование); презентация по заданной тематике
Основы здорового образа жизни студента	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональ	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий	нормы здорового образа жизни	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,	зачет (тестирование); презентация по заданной тематике

	ной деятельности	УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни			развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	
Средства и методы физической культуры	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	методы и средства физической культуры	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	зачет (тестирование); презентация по заданной тематике
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для	технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	зачет (тестирование); презентация по заданной тематике

		самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни				
Легкая атлетика	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Подвижные игры	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	составление учебной карточки с подвижной игрой по установленному образцу/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)

		здорового образа жизни				
Волейбол	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ участие в спортивных соревнованиях
Атлетическая гимнастика	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние
Основы методики самостоятельных занятий	УК-7. Способен поддерживать должный	УК-7.1. Владеет основами физической	систему самоконтроля при занятиях	определять цели и задачи физическ	системой практических умений и	зачет (тестирование); презентация по заданной тематике

физическими упражнениями	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	физкультурно-спортивной деятельностью	ого воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека	навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	зачет (тестирование); презентация по заданной тематике
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих	способы физического совершенствования организма	регулировать физическую нагрузку	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	зачет (тестирование); презентация по заданной тематике

	профессиональной деятельности	технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни				
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	зачет (тестирование); презентация по заданной тематике
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленно	способы физического совершенствования организма	регулировать физическую нагрузку	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	зачет (тестирование); презентация по заданной тематике

		сти для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни				
Лыжный спорт	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Общая физическая подготовка	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

		нормы здорового образа жизни				
Баскетбол	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ участие в спортивных соревнованиях
Гимнастика	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	составление/проведение комплекса ОРУ б/п/ составление комплекса ЛФК по основному заболеванию

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«не зачтено» – 60 баллов и менее; «зачтено» – 61-100 баллов.

Контрольные задания

На выполнение заданий закрытого типа – 2 минуты на задание
На выполнение заданий открытого типа – 4 минуты на задание

Вариант 1

1. Чем спорт отличается от физической культуры.
2. Дайте определение «физическая культура» – это…
3. Физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения, а также занятий на уровне физической рекреации – это……
4. Что не относится к компонентам физической культуры:
   а) физическое развитие;
   б) спорт высших достижений;
   в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
   г) гигиеническая физическая культура.
5. Под «физическим развитием» понимается.
6. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье» – это….
7. Сколько времени необходимо нормальному человеку для ночного сна:

а) 5-6 часов; б) 6-7 часов; в) 7-8 часов; г) 8-9 часов.

8. Перечислите на каких принципах строится рациональное питание.
9. Под «физическим здоровьем» понимается.
10. «Физическими упражнениями» называются.
11. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть от:
12. Перечислите вида выносливости.
13. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость (не менее 3х).
14. Дайте определение «физическая подготовка».
15. К пяти основным физическим качествам человека относятся.
16. Какое количество занятий необходимо для достижения спортивных результатов.
17. Как называется комплекс общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, под музыку.
18. Дайте определение «закаливание» - это…..
19. Регулярные занятия доступным видом спорта, участия в соревнованиях с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, активного отдыха, достижение физического совершенствования – это…..
20. Перечислите шесть групп видов спорта по «Олимпийской классификации».
21. Под «тактической подготовкой» понимается.

22. Планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств, методов – это…
23. Оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена - это:

а) текущий контроль;
б) комплексный контроль;
в) этапный контроль;
г) оперативный контроль.

24. К субъективным показателям самоконтроля относят.
25. Дайте определение «профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)» - это……
26. Перечислите группы средств ППФП.
27. Что не является формой занятий по ППФП:
    а) спортивно-прикладные соревнования;
    б) рекреационные занятия;
    в) учебные занятия;
    г) занятия в период учебной практики.
28. Раскройте основную цель производственной физической культуры (ПФК).
29. Прикладные специальные качества – это…
30. Использование средств физической культуры и спорта в целях поддержания и повышения общей и профессиональной дееспособности человека – это….

Вариант 2

1. Перечислите, что входит в структуру физической культуры.
2. Дайте определение «Физическое воспитание» – это……..
3. Двигательная реабилитация, использующая специально подбираемые физические упражнения – это..
4. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека - это:
    а) физическое развитие;
    б) физическое воспитание;
    в) физическая культура;
    г) физическая подготовка.
5. Под «психическим здоровьем» понимается.
6. Образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье – это….
7. Какая из перечисленных функций не относится к функции кожи:
    а) защита внутренней среды организма;
    б) теплорегуляция;
    в) выделение из организма продуктов обмена веществ;
    г) звукоизоляция.
8. Какие основные элементы включает здоровый образ жизни (ЗОЖ).
9. Перечислите основные средства физического воспитания.
10. Регулярные занятия физическими упражнениями способствует повышению работоспособности, потому что…
11. К основным методам физического воспитания относят.
12. Виды гибкости по формы их проявления бывают.
13. Какие виды спорта развивают преимущественно координационные способности (не менее 3х).
14. Дайте определение «специальная физическая подготовка (СФП)» - это…

15. Перечислите виды координационных способностей.
16. Когда занятиями рекомендуется заниматься самостоятельными тренировочными.
17. К трем общепринятым формам самостоятельных занятий относятся.
18. Дайте определение «самоконтроль» - это…..
19. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта.
20. По количеству участников состязаний и особенностям взаимодействия виды спорта подразделяются.
21. Под «технической подготовкой» понимается.
22. Показатель качества и эффективности психофизической подготовки человека, проводимой на учебно-тренировочных занятиях – это……
23. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена - это:
    а) текущий контроль;
    б) комплексный контроль;
    в) этапный контроль;
    г) оперативный контроль.
24. К субъективным показателям самоконтроля относят.
25. Перечислите задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов высшей школы.
26. Раскройте, в чем заключается социальная функция профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
27. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
    а) занятия легкой атлетикой;
    б) общая физическая подготовка;
    в) занятия лыжной подготовкой;
    г) специальная физическая подготовка.
28. Раскройте основную задачу производственной гимнастики.
29. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов - это…
30. Комплекс специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления – это……

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний *(ключи)*

Вариант 1		**Вариант 2**	
1	наличием соревновательного момента	1	физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация
2	специфическая часть общечеловеческой культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, повышение его уровня, на всестороннее развитие физических способностей человека и использование их в повседневной жизни людей	2	педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека
3	массовая физическая культура	3	лечебная физическая культура
4	Б) спорт высших достижений	4	А) физическое развитие

5	процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни	5	состояние психической сферы человек, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера
6	состояние полного физического, умственного и социального благополучия	6	здоровый образ жизни
7	В)7-8 часов	7	Г) звукоизоляция
8	достижения энергетического баланса, определения качественного состава пищи, ритмичность приема пищи	8	режим труда и отдыха, сон, рациональное питание, гигиена тела, отказ от вредных привычек
9	естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем человека	9	физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы
10	двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания	10	достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
11	от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения	11	метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные методы, сенсорные методы
12	общая выносливость, специальная выносливость	12	активная гибкость, пассивная гибкость
13	бег, плавание, лыжные гонки	13	акробатика, спортивная гимнастика, фигурное катание
14	процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений и навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры	14	процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности
15	сила, выносливость, быстрота, координационные способности, гибкость	15	специальные, специфические, общие
16	4-5 раз в неделю	16	во второй половине дня, через 2-3 часа после обеда
17	ритмическая гимнастика	17	ежедневная утренняя гимнастика, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия физической культурой и спортом
18	важное средство профилактики негативных последствий	18	регулярные наблюдения за состоянием здоровья, физическим

	охлаждения организма или действия высоких температур		развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом
19	массовый спорт	19	бег и общеразвивающие упражнения
20	циклические виды, скростно-силовые виды, сложнокоординационные виды, единоборства, спортивные игры, многоборья	20	индивидуальные, парные, индивидуально групповые, командные
21	подготовка, которая направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта	21	подготовка направленная на обучение занимающегося технике движений и доведение их до совершенства
22	функциональная подготовка	22	спортивные результаты
23	А) текущий контроль	23	Б) комплексный контроль
24	настроение, самочувствие, сон, аппетит, утомление, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции	24	частота сердечных сокращений, артериальное давление, масса тела, жизненная емкость легких, функциональные пробы, спортивные результаты
25	направление системы физического воспитания, которое формирует прикладные знания, физические качества, умения и навыки, способствующие успешной профессиональной деятельности	25	формирование необходимых прикладных знаний, навыков и умений, использования физической культуры в прикладных целях, обеспечение высокого уровня профессиональной подготовленности, укрепление здоровья, профилактика заболеваний, формирование профессионально важных психофизиологических качеств
26	прикладные физические упражнения, прикладные виды спорта, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства по разделу ППФП	26	в содействии успешности труда в целом, межличностном общении, семейном и физическом благополучии
27	Б) рекреационные занятия	27	Б) общая физическая подготовка
28	способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда	28	переключение нервных процессов, устранение дефекта гиподинамии и застойных процессов
29	способность организма специалиста противостоять специфическим воздействиям внешней среды	29	средства физического воспитания: физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы
30	производственная физическая культура	30	производственная гимнастика