

Компонент ОПОП \_\_\_\_\_ 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы  
жизнеобеспечения  
наименование ОПОП \_\_\_\_\_

Б1.О.13  
шифр дисциплины \_\_\_\_\_

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины  
(модуля)

Физическая культура и спорт

Разработчик (и):

Шелков М.В. \_\_\_\_\_  
ФИО

зав. кафедрой ФВиС \_\_\_\_\_  
должность

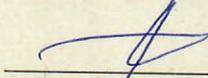
к.п.н, профессор \_\_\_\_\_  
ученая степень,  
звание

Утверждено на заседании кафедры

физвоспитания и спорта \_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № 10 от 09.06.2022 г. \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой ФВиС \_\_\_\_\_

  
подпись \_\_\_\_\_ Шелков М.В. \_\_\_\_\_  
ФИО

Мурманск  
2022

**1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека.  ИД-2 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Методы и средства физической культуры	На практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности	Методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания	Результаты текущего контроля

## 2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний методов и средств физической культуры	Фрагментарные знания методов и средств физической культуры	Общие, но не структурированные знания методов и средств физической культуры	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств физической культуры	Сформированные систематические знания методов и средств физической культуры
Наличие умений на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности	Частично освоенное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;	В целом успешно, но не систематически осуществляемые на практике умения использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умения на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;	Сформированное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;
Владение методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Фрагментарное применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но не систематическое применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Характеристика сформированности компетенции</b>	Компетенция фактически не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач.  ИЛИ Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.  ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач.  ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в полной мере достаточно для решения сложных, в том числе нестандартных, профессиональных задач.  ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

### **3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля**

#### **3.1 Критерии и шкала оценивания тестирования**

Перечень тестовых заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» и в электронном курсе в ЭИОС МГТУ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания:

#### **1. Отличительным признаком физической культуры является...**

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

#### **2. Физическое воспитание представляет собой...**

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) процесс воздействия на развитие индивида;
- в) процесс выполнения физических упражнений;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

#### **3. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...**

- а) высокая, и необходимо время отдыха увеличить;
- б) мала, и ее следует увеличить;
- в) переносится организмом относительно легко;
- г) достаточно большая, но ее можно повторить.

#### **4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...**

- а) физического развития;
- б) физического воспитания;
- в) физической культуры;
- г) физического совершенства.

#### **5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;

- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

#### **6. Для воспитания гибкости используются...**

- а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

#### **7. Координированность повышают с помощью методов...**

- а) контрастных заданий;
- б) воспитания физических качеств;
- в) внушения;
- г) обучения.

#### **8. Выносливость человека не зависит от...**

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы воли;
- в) силы мышц;
- г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

#### **9. Осанкой называется...**

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

#### **10. Под закаливанием понимают...**

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.



б) скрестный шаг;

в) выпад.

**25. Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

а) лёгкая атлетика;

б) стрельба из лука;

в) художественная гимнастика.

**26. Для себя, лыжи выбираю так:**

а) положу их на пол, встану на них и просуну листок бумаги, а палки ниже плеча;

б) поставлю лыжи вертикально, они должны быть выше руки на 20 см;

в) лыжи стоят вертикально и должны доставать до середины ладони,

палки на 4-5см выше плеча.

**27. Экстренное торможение на лыжах:**

а) «плугом»;

б) на параллельных лыжах;

в) лечь на бок или сесть (падением).

**28. Самый распространённый лыжный ход:**

а) попеременный четырехшажный ход;

б) одновременный бесшажный ход;

в) попеременный двухшажный ход.

**29. Самый быстрый лыжный ход:**

а) одновременный бесшажный ход;

б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

**30. Что называется дистанцией:**

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;

б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

Оценка/баллы	Критерии оценивания
25-30 баллов	90-100 % правильных ответов
20-24 баллов	70-89 % правильных ответов
15-20 баллов	50-69 % правильных ответов
15 и меньше баллов	49% и меньше правильных ответов

### 3.2 Критерии и шкала оценивания посещаемости занятий

Посещение занятий обучающимися определяется в процентном соотношении

Баллы	Критерии оценки
60	посещаемость 80 - 100 %
45	посещаемость 60 - 80 %
30	посещаемость 50-60 %
0	посещаемость менее 50 %

## 4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

### Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля) с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине (модулю), то он считается аттестованным.

Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Зачтено</i>	60 - 100	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону
<i>Незачтено</i>	менее 60	Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано

## 5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней независимой оценки качества образования

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Комплект заданий разработан таким образом, чтобы осуществить процедуру оценки каждой компетенции, формируемых дисциплиной (модулем), у обучающегося в письменной форме.

Содержание комплекта заданий включает: *тестовые задания, практико-ориентированные задания.*

### Комплект заданий диагностической работы

УК-7	
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1.	<i>1. Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.</i> А. Производственная физическая культура Б. Оздоровительная физическая культура

	<b>В. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>
	2. <i>Отсутствие разминки перед соревнованиями ( или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...</i> А. Улучшению спортивного результата <b>Б. Травмам</b> В. Экономии сил
2.	1. <i>Формирование необходимых знаний в области ФК и спорта и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков</i> А. Оздоровительные задачи Б. Воспитательные <b>В. Образовательные</b>
	2. <i>Во время игры в баскетбол на площадке находятся две команды, в каждой из которых по .....</i> игроков. А. 6 <b>Б. 5</b> В. 10
3.	1. <i>Сколько отдельных видов спорта насчитывается в настоящее время?</i> <b>А. более 200</b> Б. 80 В. Более 100
	2. <i>Несоблюдение правил вследствие неправильного персонального контакта с соперником или неспортивного поведения в баскетболе.</i> А. Финт <b>Б. Фол</b> В. Прессинг
4.	1. <i>Где возникли Олимпийские Игры?</i> <b>А. В Древней Греции</b> Б. В Корее В. В Египте
	2. <i>Как называется направление в фитнесе, включающее в себя упражнения на растяжку и развитие гибкости?</i> А. Кросс-фит <b>Б. Стретчинг</b> В. Степ-аэробика
5.	1. <i>Положение тела и его частей в процессе выполнения движения, направление, амплитуда , траектория относят к...</i> <b>А. Пространственным</b> Б. Временным характеристикам В. Динамическими характеристикам движения
	2. <i>Размер волейбольной площадки</i> А. 10x18 Б. 6x12 В. 12 x 24 <b>Г. 9x18</b>
6.	1. <i>Современное олимпийское движение имеет девиз:</i> А. Спорт – вне политики <b>Б. Быстрее, выше, сильнее – вместе</b> С. Главное – не победа, а участие
	2. <i>Максимальная длина площадки в мини-футболе</i> А. 46 Б. 44 <b>В. 42</b> Г. 40
7.	1. <i>Вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.</i> <b>А. Легкая атлетика</b> Б. Фигурное катание

	В. Волейбол
	2. Что не относится к стилям плавания? А. Кроль Б. Брасс <b>В. Кросс</b>
8.	1. Что такое Олимпиада? <b>А. Период в четыре года, который начинается с открытия Игр Олимпиады и оканчивается стартом Игр следующей Олимпиады.</b> Б. Игры для людей с ограниченными возможностями В. Крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, проводящиеся раз в четыре года.
	2. Приседание со штангой на спине, жим лёжа на горизонтальной скамье, тяга станковая относятся к соревновательным упражнениям в... <b>А. Пауэрлифтинге</b> Б. В гиревом спорте В. В аэробике
9.	1. Дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре и в различных рекреационных мероприятиях (шоу-программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг). А. Оздоровительная аэробика <b>Б. Прикладная аэробика</b> В. Спортивная аэробика
	2. Какая из дистанций является спринтерской? <b>А. 100 м</b> Б. 800 м В. 500 м
10.	1. Способность выполнять продолжительную тренировочную работу (в беге, прыжках, метаниях) <b>А. Выносливость</b> Б. Сила В. Быстрота Г. Гибкость
	2. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол? <b>А. 5</b> Б. 7 В. 10