

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется 100-балльная шкала.

Критерий	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по традиционной шкале
Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.	25-100	<i>Зачтено</i>
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	<i>Не зачтено</i>

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами

1. Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
	УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности

Задание для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Для оценки своего образа жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку необходимо выполнить (УК-7.1):

Задание № 1 Исходные данные: вес человека составляет 85 кг.; рост составляет 164 см. Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Оцените свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, определите индекс массы тела и его соответствие норме (недостаток веса, норма, избыточная масса, ожирение первой, второй или третьей степени).

Задание № 2. Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, определите факторов, которые положительно влияют на здоровье и физическую подготовленность.

Задание № 3. Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, определите его факторы, которые отрицательно влияют на здоровье и физическую подготовку.

Задание № 4. Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, определите основные составляющие здорового образа жизни.

2. Оценить способность применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма

Задание для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Для определения применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, необходимо выполнить (УК-7.2):

Задание № 1 Исходные данные:

1. Внимание человека – рассеянное, частые отвлечения.
2. Поза человека – частая смена поз, повороты головы в разные стороны, поддержание головы руками.
3. Движения человека – неуверенные, замедленные.
4. Интерес человека к новому материалу – слабый интерес, отсутствие вопросов.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья(УК-7.2), определите уровень утомления: незначительный; значительный; резкое увеличение.

Задание № 2 Исходные данные человека:

1. Подтягивается на перекладине 15 раз.
2. Пробегает дистанцию 100 м за 16 секунд.
3. Пробегает дистанцию 3000 м за 13 минут.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья(УК-7.2), определите какие физические качества развиты лучше, а какие хуже.

Задание № 3 Исходные данные:

После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя пульс человека за 15с (P1) составляет 18 ударов, затем он выполнил 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) пульс человека за первые 15с (P2) составил 22 удара и за последние 15с первой минуты восстановления (P3) после нагрузки пульс составил 19 ударов.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья(УК-7.2), определите результаты по индексу сердечной деятельности (ИСД) и дайте оценку.

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

3.ФОМ Для определения способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма
	УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности

Билеты для сдачи промежуточной аттестации

Билет 1

Вопрос 1 С помощью какой функциональной пробы можно оценить функциональное состояние человека и расскажите как она выполняется.

Вопрос 2 Какие факторы определяют влияние физических упражнений на организм человека.

Вопрос 3 Что такое сила?

Билет 2

Вопрос 1 Дайте определение понятию «культура физическая» и объясните её связь с общей культурой?

Вопрос 2 Что относится к основным материальным ценностям физической культуры?

Вопрос 3 Какие результаты относятся к оценке физического развития человека?

Билет 3

Вопрос 1 Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни»?

Вопрос 2 В чём состоит главная цель физического воспитания студентов?

Вопрос 3 Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?

Билет 4

Вопрос 1 Дайте определение понятию физическое воспитание?

Вопрос 2 Какие методы относятся к специфическим методам физического воспитания?

Вопрос 3 Что позволяет оценить тест К. Купера и методика его выполнения?

Билет 5

Вопрос 1 Как называется комплекс функциональных свойств организма, которые определяют двигательные возможности человека?

Вопрос 2 Перечислите средства физической культуры.

Вопрос 3 С помощью каких приборов определяется сила человека?

Билет 6

Вопрос 1 Дайте определение понятию «физическая подготовленность».

Вопрос 2 Для развития какого физического качества применяются методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий?

Вопрос 3 Назовите основные факторы, влияющие на здоровье.

Билет 7

Вопрос 1 Что является субъективным показателем самоконтроля?

Вопрос 2 Какие вы знаете виды физической культуры?

Вопрос 3 Какие методы применяются для развития быстроты?

Билет 8

Вопрос 1 Перечислите принципы рационального питания.

Вопрос 2 Перечислите основные физические качества и дайте их определение.

Вопрос 3 Что Вы понимаете под термином «образ жизни»?

Билет 9

Вопрос 1 Какие факторы негативно сказываются на здоровье?

Вопрос 2 Физические упражнения – дайте определение.

Вопрос 3 Назовите и охарактеризуйте этапы развития теории физической культуры.

Билет 10

Вопрос 1 Дайте определение выносливости и чем она характеризуется.

Вопрос 2 Какие существуют формы занятий физической культурой в вузах?

Вопрос 3 Что является основным средством физического воспитания?

Билет 11

Вопрос 1 С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

Вопрос 2 Дайте определение физической нагрузки.

Вопрос 3 Что Вы понимаете под термином «здоровье»?

Билет 12

Вопрос 1 Какой методический принцип физического воспитания предполагает учет особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильность предлагаемых им заданий?

Вопрос 2 Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

Вопрос 3 Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

Билет 13

Вопрос 1 Какие существуют формы контроля успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура» и «Физическое воспитание».

Вопрос 2 Раскройте задачи физического воспитания студентов.

Вопрос 3 Что понимается под понятием «Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе двигательной деятельности»?

Билет 14

Вопрос 1 Дайте определение гибкости.

Вопрос 2 Назовите основные функции и принципы физической культуры как социального явления.

Вопрос 3 Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

Билет 15

Вопрос 1 К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?

Вопрос 2 Назовите основные этапы процесса формирования двигательных умений и навыков.

Вопрос 3 Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

Билет 16

Вопрос 1 Что включает в себя оценка антропометрических признаков?

Вопрос 2 С какими классификациями физических упражнений вы знакомы.

Вопрос 3 Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

Билет 17

Вопрос 1 Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?

А- Прыжки в длину с места;

Г- Бег на длинные дистанции (циклический вид спорта).

Вопрос 2 Охарактеризуйте гигиенические факторы как одно из средств физической культуры.

Вопрос 3 В чём разница между объемом и интенсивностью нагрузки.

Билет 18

Вопрос 1 К группе каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?

Вопрос 2 Что такое отдых между физическими нагрузками?

Вопрос 3 С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

Билет 19

Вопрос 1 Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?

Вопрос 2 Дайте характеристику того что определяют антропометрические показатели.

Вопрос 3 Какие существуют виды отдыха?

Билет 20

Вопрос 1 Что такое утомление?

Вопрос 2 Что является показателем мощности аэробных процессов

Вопрос 3 В чем разница между общей и специальной физической подготовкой?

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.