

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 25.08.2023 12:28:08
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
Пятигорского института (филиал) СКФУ
Мартыненко М.В.
«28» марта 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по
дисциплине: «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
Направленность (профиль)	Технология и организация ресторанного дела
Форма обучения	заочная
Год начала обучения	2022
Реализуется в <u>1,2</u> семестрах	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Введение

1. Назначение: Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации на основе рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» в соответствии с образовательной программой по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, направленность (профиль) «Технология и организация ресторанного дела».

2. Фонд оценочных средств является приложением к программе дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт».

3. Разработчик: Гзирьян Р.В. доцент кафедры физической культуры.

4. Проведена экспертиза ФОС.
Члены экспертной группы:

Председатель:	Гзирьян Р.В., и.о. зав. кафедрой физической культуры;
Члены комиссии:	Ярошенко Е.В., доцент кафедры физической культуры; Ващенко О.Е., ст. преподаватель кафедры физической культуры.

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, направленность (профиль) «Технология и организация ресторанного дела» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

«24» марта 2022 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код оцениваемой компетенции, индикатора (ов)	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7} , ИД-3 _{УК-7}	Темы № 1, 10	тестирование	текущий	письменный	Тесты по темам дисциплины
ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7} , ИД-3 _{УК-7}	Темы № 2-9, 11-18	собеседование	промежуточный	устный	Вопросы по темам дисциплины

2. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенции (ий), индикатора (ов)	Дескрипторы			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
Компетенция: УК-7				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	Не способен определить место физической культуры в общекультурной системе социума. Не владеет методами организации физкультурно-спортивной деятельности. Не способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Не в полной мере использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, физиологические, психические и социальные функции организма	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Помогает организовать физкультурно-спортивную деятельность. Способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Недостаточно использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, физиологические, психические и социальные функции организма	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Способен самостоятельно организовать физкультурно-спортивную деятельность. Раскрывает оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, физиологические, психические и социальные функции организма	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Проявляет творческие способности в организации физкультурно-спортивной деятельности. Использует на практике оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Создает и применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, физиологические, психические и социальные функции организма

	функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий	воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна		уровень сформированности и компетентности		
ИД-2 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022 планирует свое рабочее и	В рамках профессиональной деятельности не	В рамках профессиональной деятельности	В рамках профессиональной	В рамках профессиональной деятельности

свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Не способен составить комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; не контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; не определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	частично применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производственной гимнастики без учета характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить	деятельности может применять средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; частично определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные	применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Проявляет творческие способности при составлении комплексов производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022				

		существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности и компетентности	е признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций
ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	Не применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Не проводит самоконтроль, и не анализирует полученные результаты	Частично применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль, но не анализирует полученные результаты	Может применять методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты	Применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Полноценно проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты
Соблюдает нормы здорового образа жизни Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Не определяет оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД и не может анализировать	результаты состояния своего здоровья. Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и	анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Определяет оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и	состояния своего здоровья. Определяет оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и

	и делать выводы. Не использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	ЧДД, но не может анализировать и делать выводы. Не в полной мере использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся	Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности и посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении	ЧДД. Максимально использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022		может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью	структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены	в определении

		преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности	незначительны е ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированно сти компетенций	понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций
--	--	---	---	---

Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студентов не предусмотрена.

Вопросы для собеседования

Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

1. Организм человека как сложная биологическая система.
2. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
3. Воздействие на организм производственной и социальной среды.
4. Влияние факторов на организм человека.
5. Социально-экономические и политические условия и факторы.
6. Влияние генетических факторов на здоровье человека.
7. Рациональная организация жизнедеятельности как условие формирования здоровья человека.
8. Психологический комфорт в коллективе как фактор здоровья современного человека.
9. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
10. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
11. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.

1. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
4. Три основных полости туловища организма человека. Какие органы в них расположены.
5. Понятие об органе и системе органов.
6. Форма и функции костей скелета человека.
7. Из чего состоит скелет человека.
8. Позвоночник. Его отделы и функции.
9. Понятие о грудине, клетке и ее функциях.
10. Общее представление о строении черепа и его функциях.
11. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
12. Представление об опорно-двигательном аппарате.
13. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
14. Представление о строении мышечной ткани,
15. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

16. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
17. Представление о дыхательной системе.
18. Представление о пищеварительной системе.
19. Представление о выделительной системе.
20. Строение и функции спинного мозга.
21. Головной мозг (строение и функции).
22. Вегетативная нервная система и соматическая нервная система.
23. Симпатическая и парасимпатическая нервная система.
24. Понятие о рецепторах.
25. Анализаторы.
26. Железы внутренней секреции.
27. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
28. Понятие гомеостаза.

Тема 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие.

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Режим труда и отдыха.
3. Организация сна.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Закаливание воздухом.
9. Закаливание солнцем.
10. Закаливание водой.
11. Профилактика вредных привычек.
12. Культура межличностных отношений.
13. Психофизическая регуляция организма.
14. Культура сексуального поведения.
15. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
16. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
17. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
18. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
19. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 5. Общие понятия и критерии работоспособности.

1. Понятие работоспособности.
2. Умственная и физическая работоспособность.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Объективный и субъективный фактор обучения и реакция на них организма студентов.
6. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
7. Изменение работоспособности по семестрам и за учебный год.
8. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.

Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
2. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.
3. Использование физических упражнений в повседневной жизни человека.
4. Использование физических упражнений в режиме учебного труда студентов.
5. Использование физических упражнений в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
6. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Щербухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

7. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
8. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Тема 7. Основы общей физической и специальной подготовки.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства физического воспитания.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
4. Общие положения воспитания физических качеств.
5. Воспитание силы.
6. Воспитание выносливости.
7. Воспитание ловкости.
8. Воспитание гибкости.
9. Воспитание быстроты.
10. Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.
11. Использование словесных и сенсорных методов.
12. Общие основы обучения движения.
13. Этапы обучения движения.
14. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
15. Спортивная подготовка, её цели и задачи.

Тема 8. Организация и структура тренировочного занятия.

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
3. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
4. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
5. Общая и моторная плотность занятия.
6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
7. Значение мышечной релаксации.
8. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 9. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий.
2. Понятие двигательной активности.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий.
4. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.
5. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
6. Возрастные особенности содержания занятий.
7. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
8. Расчет часов самостоятельных занятий.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста при выполнении самостоятельных занятий.
11. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Тема 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
2. Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Гигиена самостоятельных занятий.

5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
6. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
7. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
8. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста
9. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

Тема 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.

1. Виды диагностики.
2. Врачебный и педагогический контроль.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
4. Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия).
5. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.
6. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
7. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Осанка человека.
9. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.
10. Типы телосложения.

Тема 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

1. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма сердечно-сосудистой системы (ортостатическая, клиностатическая пробы).
2. Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма дыхательной системы (проба Штанге, Генче).
3. Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма нервной системы (проба Ромберга, темпинг-тест).
4. Дыхательные и функциональные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки.
5. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки.
6. Определение адаптационного потенциала организма по индексу функциональных изменений – ИФИ.

Тема 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.

1. Двигательная подготовленность.
2. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
3. Оценка двигательной (физической) подготовленности.
4. Дневник самоконтроля.
5. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
6. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
7. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.

8. Тесты для оценки гибкости в суставах.

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: 15. Шебухова Татьяна Александровна

1. Понятие «спорт».

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

2. Массовый спорт - его цели и задачи.

3. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.

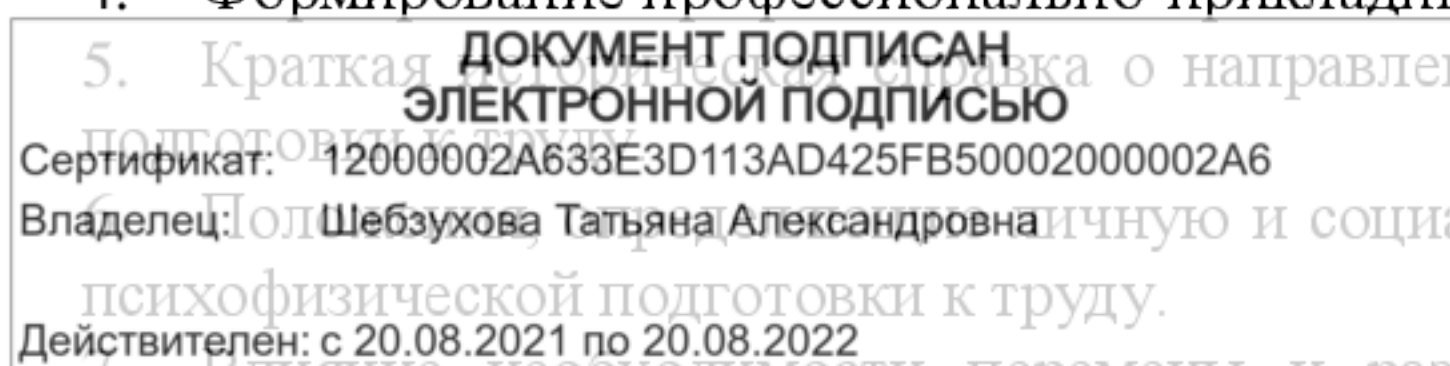
4. Профессиональный спорт.
5. Функции современного спорта.
6. История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады.
7. Отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
8. Единая спортивная классификация.
9. Национальные виды спорта.
10. Спорт в высшем учебном заведении.
11. Студенческие спортивные соревнования.
12. Международные студенческие спортивные соревнования.
13. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
14. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или систем физических упражнений.
15. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
16. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
17. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
18. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

Тема 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Психофизическая характеристика основных видов спорта.
2. Планирование тренировки в избранном виде спорта.
3. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.
4. Развитие физических качеств в избранном виде спорта.
5. Студенческий спорт, его организационные особенности.
6. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».
7. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
8. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
9. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
10. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
11. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
12. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы.
13. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
14. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
15. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.

1. Понятия, основные задачи, средства ППФП.
2. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.
3. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне).
4. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.
5. Краткая характеристика физической подготовки о направленном использовании физических упражнений для профессионального труда.
6. Полноценная физическая подготовка и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
7. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего бакалавра.



8. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего бакалавра.
9. Обеспечение психофизической надежности будущих бакалавров в избранном виде профессионального труда.
10. Место ППФП в системе физического воспитания.
11. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
12. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавра избранного профиля.
13. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
14. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

Тема 18. Производственная физическая культура.

1. Производственная физическая культура.
2. Вводная гимнастика.
3. Физкультурная пауза.
4. Физкультурная минутка.
5. Физкультурные микропаузы.
6. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.
7. Методические основы производственной физической культуры.
8. Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК.
9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика.
11. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
13. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
14. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических на содержание производственной физической культуры бакалавров.
15. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

1. Критерии оценивания компетенций:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике;

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике, но допускает небольшие ошибки;

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он испытывает незначительные трудности в изучении теории физической культуры и здорового образа жизни, допускает ошибки в применении методико-практических навыков на практике;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если у него отсутствуют способности усваивать теорию физической культуры и применять методико-практические навыки на практике.

Оценка зачтено выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если студент не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на существенные и наводящие вопросы преподавателя.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	
---	--

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя подготовку к собеседованию (написание конспекта по теме занятия) и ответ на поставленные вопросы. Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
	ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
	ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Для подготовки ответов на вопросы необходимо проанализировать литературные источники, интернет-ресурсы по темам дисциплины.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования иллюстративными материалами по теме дисциплины.

Критерии оценивания устного ответа:

- присутствует совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- последовательное, логичное изложение материала;
- умение увязывать теоретические и практические аспекты вопроса;
- содержательность выводов и практических рекомендаций;
- изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося.

Оценочный лист

Критерий оценки	Кол-во баллов 1-5
присутствует совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи	
последовательное, логичное изложение материала	
умение увязывать теоретические и практические аспекты вопроса	
содержательность выводов и практических рекомендаций	
изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося	
Итого баллов за устный ответ	
Итого	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6	порт фонда
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	Проверяемые темы
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	дисциплины
	компетенции

тестовых заданий

		Тип теста			
		зф	оф	ус	пп
1	Тема № 1. Физическая культура	5	-	-	-

	общекультурной и профессиональной подготовке студентов					
2	Тема № 10. Здоровье человека и его компоненты	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	5	-	-	-
	Всего		10	-	-	-

Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура в основе имеет целесообразную двигательную деятельность в форме:

- а) физических упражнений;
- б) контрольных тестов;
- в) соревнований;
- г) теоретических сведений.

2. Физкультурное движение – это:

- а) физкультурные парады;
- б) занятия физической культурой;
- в) показательные выступления;
- г) совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

3. Фоновые виды физической культуры – это:

- а) массаж;
- б) гигиеническая физическая культура в повседневном быту;
- в) лечебная гимнастика;
- г) баня.

4. Физическое совершенство – это:

- а) красивое тело;
- б) уровень развития физических качеств;
- в) наиболее выраженный специфический результат воздействия физической культуры на человека;
- г) обучение двигательным умениям и навыкам.

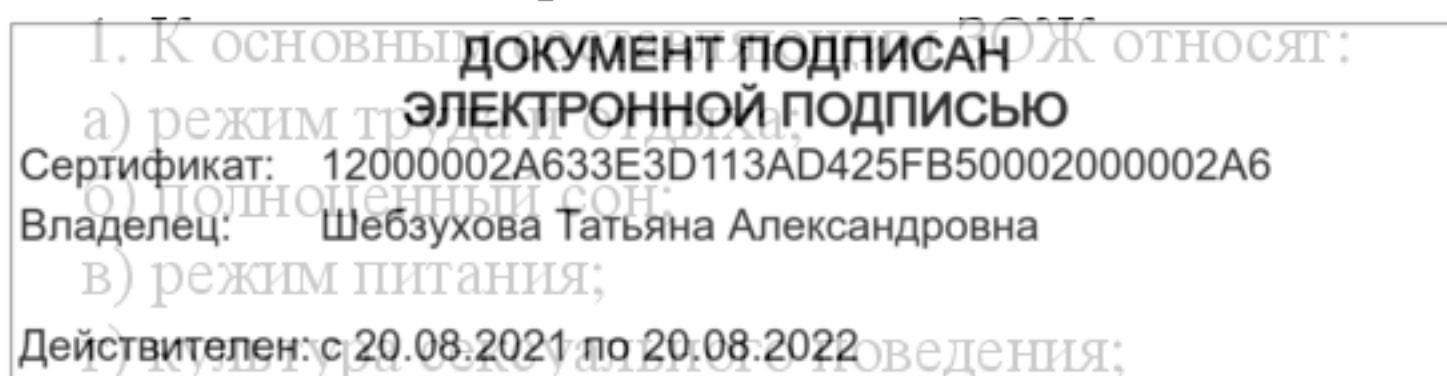
5. На занятиях по физической культуре в Вузе студенты распределяются наотделения:

- а) основное;
- б) специальное;
- в) спортивное;
- г) физкультурное;
- д) оздоровительное;
- е) общеподготовительное;
- ж) профессионально – прикладное.

Тема № 10. Здоровье человека и его компоненты.

1. К основным компонентам ЗОЖ относят:

- а) режим труда и отдыха;
- б) полноценный сон;
- в) режим питания;
- г) физическая активность;
- д) двигательная активность;
- е) аутогенная тренировка;



- ж) занятия физическими упражнениями;
- з) личная гигиена;
- и) профилактика заболеваний;
- к) вредные привычки;
- л) употребление наркотиков;
- м) гиподинамия.

2. Одним из составляющих ЗОЖ является обусловлено:

- а) режим труда и отдыха;
- б) вредные привычки;
- в) употребление наркотиков;
- г) гиподинамия.

3. Одним из составляющих ЗОЖ является:

- а) занятия физическими упражнениями;
- б) вредные привычки;
- в) употребление наркотиков;
- г) гиподинамия.

4. ЗОЖ – это...:

- а) здоровые органы желудка;
- б) здоровый образ жизни;
- в) здоровый организм женщины.

5. Условием хорошего здоровья является...:

- а) оптимальный режим труда и отдыха;
- б) лечение болезней;
- в) наследственность;
- г) профилактика и диагностика болезней.

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если верно пройдены 100 % тестов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если верно пройдены 80 % тестов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если верно пройдены 60 % тестов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если верно пройдены менее 50 % тестов.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 60 до 100 % тестов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 50 и менее % тестов.

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студентов не предусмотрена.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: прохождение теста по предложенным темам.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической активности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной
--	--

	нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
	ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо проанализировать литературные источники, интернет-ресурсы по темам дисциплины.

При подготовке к тестированию студенту предоставляется право пользования иллюстрационными материалами по темам дисциплины.

При проверке задания, оценивается количество правильных ответов.

	1	2	3	4	5
Тема № 1	а	г	б	в	а,б,в
Тема № 10	а,б,в,г,д,е,ж,з,и	а	а	б	г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022