

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухов Тимур Александрович

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 06.10.2023 14:52:57

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
Директор института
Т.А. Шебзухова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Специальность	<u>38.05.01 Экономическая безопасность</u>
Направленность (профиль)	Финансово-экономическое обеспечение федеральных государственных органов, обеспечивающих безопасность Российской Федерации
Квалификация выпускника	Экономист
Форма обучения	Очная
Год начала обучения	2021 г.
Изучается в <u>1, 2</u> семестре	

Предисловие

1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации предназначен для установления соответствия уровня сформированности компетенций у обучающихся требованиям образовательных стандартов и образовательных программ по реализуемым в университете направлениям подготовки высшего образования.

2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации составлен на основе рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» в соответствии с образовательной программой по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, утвержденной председателем учёного совета Пятигорского института (филиал) СКФУ

3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Коваль Л.Н.
ФОС согласован с выпускающей кафедрой мировой экономики и таможенного дела.

4. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Н.Ю. Рудь, зав. кафедрой мировой экономики
и таможенного дела

Члены экспертной группы:

Доцент кафедры физической культуры Гзирьян Рубен Вячеславович

Доцент кафедры физической культуры Астахова Марина Владимировна

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация "Финансово-экономическое обеспечение федеральных государственных органов, обеспечивающих безопасность Российской Федерации" и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

6. Срок действия ФОС: на срок реализации образовательной программы.

Паспорт фонда оценочных средств
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Специальность	38.05.01 Экономическая безопасность
Специализация	Финансово-экономическое обеспечение федеральных государственных органов, обеспечивающих безопасность Российской Федерации
Квалификация выпускника	Экономист
Форма обучения	Очная
Год начала обучения	2021
Изучается в 1,2 семестре	

Код оцениваемой компетенци и	Этап формирова ния компетенц ии (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля	Тип контроля	Наименовани е оценочного средства	Количество заданий для каждого уровня, шт.	
						Базовый уровень	Повыше нный уровень
ОК-9	Темы № 1,3,5,7- 9,10,11,13 ,15,17-18	Собеседо вание	Текущий	Устный	Вопросы для собеседовани я	71	88
ОК-9	Темы № 2,4,6,11,1 4,16	Собеседо вание	Текущий	Устный	Перечень дискуссионн ых тем	28	36

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

Вопросы для собеседования
по дисциплине
Физическая культура и спорт

1 семестр

Базовый уровень

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство.
3. Виды физической культуры.
4. Функции физической культуры и спорта.
5. Физическая культура личности.
6. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
7. Ценности физической культуры.
8. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

1. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.
2. Экологические проблемы современности.
3. Понятие адаптации организма.
4. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.

Тема 5. 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.

Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
2. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.
3. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека.
4. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 8. 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.

Тема 9. 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.

Повышенный уровень

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Физическая культура личности студента.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Гуманитарная значимость физической культуры.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

1. Показатели тренированности в покое.
2. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
3. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
4. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
5. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
6. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
7. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
10. Понятие об основном и рабочем обмене.
11. Регуляция обмена веществ.

12. Кровь. Ее состав и функции.
13. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
14. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
15. Представление о сердечно-сосудистой системе.

Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие.

1. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
2. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
3. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
4. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки.

1. Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.
2. Использование словесных и сенсорных методов.
3. Общие основы обучения движения.
4. Этапы обучения движения.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Спортивная подготовка, её цели и задачи.

Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия.

1. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
2. Значение мышечной релаксации.
3. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
4. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

2 семестр

Базовый уровень

Тема 10. 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.

Тема 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
2. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.

3. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Гигиена самостоятельных занятий.

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, теплинг-тест).

Тема 15. Спорт и его разновидности.

1. Понятие «спорт».
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.

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.

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.

Повышенный уровень

Тема 10. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Возрастные особенности содержания занятий.
3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Расчет часов самостоятельных занятий.
5. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
6. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста при выполнении самостоятельных занятий.
7. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

Тема 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

1. Дыхательные и функциональные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки.
2. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки.
3. Определение адаптационного потенциала организма по индексу функциональных изменений – ИФИ.

Тема 15. Спорт и его разновидности.

1. Отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Единая спортивная классификация.
3. Национальные виды спорта.
4. Спорт в высшем учебном заведении.
5. Студенческие спортивные соревнования.
6. Международные студенческие спортивные соревнования.
7. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
8. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или систем физических упражнений.
9. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
10. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
11. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
12. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

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

1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего бакалавра.
4. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего бакалавра.
5. Обеспечение психофизической надежности будущих бакалавров в избранном виде профессионального труда.
6. Место ППФП в системе физического воспитания.

7. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
8. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавраизбранного профиля.
9. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
10. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

Тема 18. Производственная физическая культура.

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

1. Критерии оценивания компетенций:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ на поставленные вопросы показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; логичность и последовательность ответа.

ОК-9: обучающийся демонстрирует глубокое и прочное знание: законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; основные понятия, термины физической культуры; способы сохранения и укрепления здоровья; содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; средства физического воспитания для физического совершенствования человека; методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; механизмы формирования двигательных умений и навыков; физические качества, средства и методы их развития; формы и организацию самостоятельных занятий; влияние физических упражнений на функциональные системы организма; действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Демонстрирует умение: составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; составлять комплекс гигиенической гимнастики; составлять комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе, комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Демонстрирует владение: технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; методиками оценки функциональной

подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; технологиями проведения закаливающих процедур; способами оценки и самооценки физического состояния организма.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ обнаруживает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; логичность и последовательность ответа, однако допускаются одна-две неточности в ответе.

ОК-9: обучающийся демонстрирует достаточно полное знание: законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; основные понятия, термины физической культуры; способы сохранения и укрепления здоровья; содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; средства физического воспитания для физического совершенствования человека; методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; механизмы формирования двигательных умений и навыков; физические качества, средства и методы их развития; формы и организацию самостоятельных занятий; влияние физических упражнений на функциональные системы организма; действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Демонстрирует умение: составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; составлять комплекс гигиенической гимнастики; составлять комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе, комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Демонстрирует владение: технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; технологиями проведения закаливающих процедур; способами оценки и самооценки физического состояния организма.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если ответ свидетельствует о знании процессов изучаемой предметной области, отличающихся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории, но слабо

сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы. Допускаются несколько ошибок в содержании ответа.

ОК-9: обучающийся имеет слабое, ограниченное представление: законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; основные понятия, термины физической культуры; способы сохранения и укрепления здоровья; содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; средства физического воспитания для физического совершенствования человека; методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; механизмы формирования двигательных умений и навыков; физические качества, средства и методы их развития; формы и организацию самостоятельных занятий; влияние физических упражнений на функциональные системы организма; действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Не в полной мере может: составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; составлять комплекс гигиенической гимнастики; составлять комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе, комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Не в полной мере владеет: технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; технологиями проведения закаливающих процедур; способами оценки и самооценки физического состояния организма.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если ответ показывает знание только отдельных процессов изучаемой предметной области, отличается неглубоким раскрытием темы, незнанием вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений и процессов, неумением делать аргументированные выводы, отсутствием логичности и последовательности в ответе.

ОК-9: обучающийся не знает: законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; основные понятия, термины физической культуры; способы сохранения и укрепления здоровья; содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; средства физического воспитания для физического совершенствования человека; методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; механизмы формирования двигательных умений и навыков; физические качества, средства и методы их развития; формы и организацию самостоятельных занятий; влияние физических упражнений на функциональные системы

организма; действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Обучающийся не умеет: составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; составлять комплекс гигиенической гимнастики; составлять комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе, комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Обучающийся не владеет: технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; технологиями проведения закаливающих процедур; способами оценки и самооценки физического состояния организма.

2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

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 ответы на вопросы по темам дисциплины в ходе собеседования.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

- способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9).

Задания повышенного уровня предполагают более глубокое и расширенное овладение учебным материалом.

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

При проверке ответов на вопросы по темам дисциплины оцениваются: последовательное, логичное изложение материала, выводы и практические рекомендации.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить источники информации по теме практического занятия, основным из которых является конспект лекции, основную, дополнительную и методическую литературу, воспользоваться Интернет источниками, а также произвести конспектирование изученных источников информации.

Конспект должен быть логичным, целостным, способным при обращении к нему вызывать в памяти весь исходный материал. Критерии оценивания конспекта:

- краткость;
- ясная и чёткая структуризация материала;
- содержательная точность;
- оригинальность обработки авторского текста.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования подготовленным конспектом.

Критерии оценивания устного ответа:

- правильность ответа на вопрос;
- содержание и полнота ответа на поставленные дополнительные вопросы;
- логика изложения материала вопроса;
- умение увязывать теоретические и практические аспекты вопроса;
- культура устной речи студента.

Оценочный лист

<i>Критерий оценки конспекта</i>	<i>Кол-во баллов 1-5</i>
краткость	
ясная и чёткая структуризация материала	
содержательная точность	
оригинальность обработки авторского текста	
Итого баллов за написание конспекта	

<i>Критерий оценки устного ответа на собеседовании</i>	<i>Кол-во баллов 1-5</i>
правильность ответа на вопрос	
содержание и полнота ответа на поставленные дополнительные вопросы	
логика изложения материала вопроса	
умение увязывать теоретические и практические аспекты вопроса	
культура устной речи студента	
Итого баллов за устный ответ	
Итого	

Перевод баллов за устный ответ на собеседовании в пятибалльную шкалу оценок представлен в таблице.

Количество баллов	Оценка
37-45	отлично
26-36	хорошо
16-25	удовлетворительно
< 15	неудовлетворительно

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

Перечень дискуссионных тем
по дисциплине
Физическая культура и спорт

Базовый уровень

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.

1. Понятие о социально биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
4. Основные анатомо-морфологические понятия.
5. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.

Тема 4. Здоровье человека и его компоненты.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровье человека как жизненная ценность.
3. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.
4. Влияние окружающей среды на здоровье.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.

Тема 6. 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.

Повышенный уровень

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.

1. Общее представление о строении тела человека.
2. Понятие об органах тела человека.
3. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
4. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлексной дуге.
5. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

Тема 4. Здоровье человека и его компоненты.

1. Наследственность и ее влияние на здоровье.
2. Здоровье в иерархии.
3. Потребности и ценности культурного человека.
4. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
5. Самооценка собственного здоровья.

Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности.

1. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
3. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
4. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
5. Изменение работоспособности по семестрам и за учебный год.
6. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.

Базовый уровень

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 (самотоскопия) и антропометрия (соматометрия).
5. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.

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.

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.

Повышенный уровень

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

1. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Осанка человека.
4. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.
5. Типы телосложения.

Тема 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.

1. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
2. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
3. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.
4. Тесты для оценки подвижности в суставах.

Тема 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Студенческий спорт, его организационные особенности.
2. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «физическая культура».
3. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
4. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
6. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.
7. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
8. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы.
9. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
10. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
11. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

1. Критерии оценивания компетенций:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ на поставленные вопросы показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; логичность и последовательность ответа.

ОК-9: обучающийся демонстрирует глубокое и прочное знание: законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; основные понятия, термины физической культуры; способы сохранения и укрепления здоровья; содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; средства физического воспитания для физического совершенствования человека; методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; механизмы формирования двигательных умений и навыков; физические качества, средства и методы их развития; формы и организацию самостоятельных занятий; влияние физических упражнений на функциональные системы организма; действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Демонстрирует умение: составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; составлять комплекс гигиенической гимнастики; составлять

комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе, комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Демонстрирует владение: технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; технологиями проведения закаливающих процедур; способами оценки и самооценки физического состояния организма.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ обнаруживает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; логичность и последовательность ответа, однако допускаются одна-две неточности в ответе.

ОК-9: обучающийся демонстрирует достаточно полное знание: законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; основные понятия, термины физической культуры; способы сохранения и укрепления здоровья; содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; средства физического воспитания для физического совершенствования человека; методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; механизмы формирования двигательных умений и навыков; физические качества, средства и методы их развития; формы и организацию самостоятельных занятий; влияние физических упражнений на функциональные системы организма; действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Демонстрирует умение: составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; составлять комплекс гигиенической гимнастики; составлять комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе, комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Демонстрирует владение: технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку; технологиями разработки

комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; технологиями проведения закаливающих процедур; способами оценки и самооценки физического состояния организма.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если ответ свидетельствует о знании процессов изучаемой предметной области, отличающихся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории, но слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы. Допускаются несколько ошибок в содержании ответа.

ОК-9: обучающийся имеет слабое, ограниченное представление: законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; основные понятия, термины физической культуры; способы сохранения и укрепления здоровья; содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; средства физического воспитания для физического совершенствования человека; методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; механизмы формирования двигательных умений и навыков; физические качества, средства и методы их развития; формы и организацию самостоятельных занятий; влияние физических упражнений на функциональные системы организма; действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Не в полной мере может: составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; составлять комплекс гигиенической гимнастики; составлять комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе, комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Не в полной мере владеет: технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; технологиями проведения закаливающих процедур; способами оценки и самооценки физического состояния организма.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если ответ показывает знание только отдельных процессов изучаемой предметной области, отличается неглубоким раскрытием темы, незнанием вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений и процессов, неумением делать аргументированные выводы, отсутствием логичности и последовательности в ответе.

ОК-9: обучающийся не знает: законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; основные понятия, термины физической культуры; способы сохранения и укрепления здоровья; содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-

реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; средства физического воспитания для физического совершенствования человека; методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; механизмы формирования двигательных умений и навыков; физические качества, средства и методы их развития; формы и организацию самостоятельных занятий; влияние физических упражнений на функциональные системы организма; действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Обучающийся не умеет: составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; составлять комплекс гигиенической гимнастики; составлять комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе, комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Обучающийся не владеет: технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; технологиями проведения закаливающих процедур; способами оценки и самооценки физического состояния организма.

2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

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 участие в дискуссии.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

- способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9).

Задания повышенного уровня предполагают более глубокое и расширенное овладение учебным материалом.

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

При проверке ответов на вопросы по темам дисциплины оцениваются: последовательное, логичное изложение материала, выводы и практические рекомендации.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить источники информации по теме практического занятия, основным из которых является конспект лекции, основную, дополнительную и методическую литературу, воспользоваться Интернет источниками, а также произвести конспектирование изученных источников информации.

Конспект должен быть логичным, целостным, способным при обращении к нему вызывать в памяти весь исходный материал. Критерии оценивания конспекта:

- краткость;
- ясная и чёткая структуризация материала;
- содержательная точность;
- оригинальность обработки авторского текста.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования подготовленным конспектом.

При оценке участия студента в дискуссии учитываются:

- теоретический уровень знаний;
- качество ответов на вопросы, подкрепление материалов фактическими данными (статистические данные или др.);
- способность высказывать свои представления и взгляды на обсуждаемую проблему;
- способность применить имеющиеся знания в процессе совместного решения учебных и профессиональных задач;
- способность к анализу информации и аргументированному, логически выстроенному доказательству своих идей и взглядов;
- коммуникативная активность, эмоциональная включённость в учебный процесс;
- умение взаимодействовать с другими, слушать и слышать окружающих, уважать чужие убеждения, принимать оппонента, находить точки соприкосновения, соотносить и согласовывать свою позицию с позициями других участников обсуждения.

Оценочный лист

<i>Критерий оценки конспекта</i>	<i>Кол-во баллов 1-5</i>
краткость	
ясная и чёткая структуризация материала	
содержательная точность	
оригинальность обработки авторского текста	
Итого баллов за написание конспекта	

<i>Критерий оценки участия студента в дискуссии</i>	<i>Кол-во баллов 1-5</i>
теоретический уровень знаний	
качество ответов на вопросы, подкрепление материалов фактическими данными (статистические данные или др.)	
способность высказывать свои представления и взгляды на обсуждаемую проблему	
способность применить имеющиеся знания в процессе совместного	

решения учебных и профессиональных задач	
способность к анализу информации и аргументированному, логически выстроенному доказательству своих идей и взглядов	
коммуникативная активность, эмоциональная включённость в учебный процесс	
умение взаимодействовать с другими, слушать и слышать окружающих, уважать чужие убеждения, принимать оппонента, находить точки соприкосновения, соотносить и согласовывать свою позицию с позициями других участников обсуждения	
Итого баллов за участие студента в дискуссии	
Итого	

Перевод баллов за участие студента в дискуссии в пятибалльную шкалу оценок представлен в таблице.

Количество баллов	Оценка
51-60	отлично
36-50	хорошо
21-35	удовлетворительно
< 21	неудовлетворительно