

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>Компетенция</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека

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

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

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

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

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

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

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

<b>Компетенция</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

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

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

Задание № 1 Исходные данные:

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

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

Задание № 2 Исходные данные человека:

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

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

Задание № 3 Исходные данные:

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

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

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

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

<b>Компетенция</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

## **Билеты для сдачи промежуточной аттестации**

### **Билет 1**

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

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

**Вопрос 3** Что такое сила?

### **Билет 2**

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

**Вопрос 2** Что относится к основным материальным ценностям физической культуры?

**Вопрос 3** Какие результаты относятся к оценке физического развития человека?

### **Билет 3**

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

**Вопрос 2** В чём состоит главная цель физического воспитания студентов?

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

### **Билет 4**

**Вопрос 1** Дайте определение понятию физическое воспитание?

**Вопрос 2** Какие методы относятся к специфическим методам физического воспитания?

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

### **Билет 5**

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

**Вопрос 2** Перечислите средства физической культуры.

**Вопрос 3** С помощью каких приборов определяется сила человека?

### **Билет 6**

**Вопрос 1** Дайте определение понятию «физическая подготовленность».

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

**Вопрос 3** Назовите основные факторы, влияющие на здоровье.

### **Билет 7**

**Вопрос 1** Что является субъективным показателем самоконтроля?

**Вопрос 2** Какие вы знаете виды физической культуры?

**Вопрос 3** Какие методы применяются для развития быстроты?

### **Билет 8**

**Вопрос 1** Перечислите принципы рационального питания.

**Вопрос 2** Перечислите основные физические качества и дайте их определение.

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

### **Билет 9**

**Вопрос 1** Какие факторы негативно сказываются на здоровье?

**Вопрос 2** Физические упражнения – дайте определение.



**Вопрос 3** Назовите и охарактеризуйте этапы развития теории физической культуры.

**Билет 10**

**Вопрос 1** Дайте определение выносливости и чем она характеризуется.

**Вопрос 2** Какие существуют формы занятий физической культурой в вузах?

**Вопрос 3** Что является основным средством физического воспитания?

**Билет 11**

**Вопрос 1** С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

**Вопрос 2** Дайте определение физической нагрузки.

**Вопрос 3** Что Вы понимаете под термином «здоровье»?

**Билет 12**

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

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

**Вопрос 3** Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

**Билет 13**

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

**Вопрос 2** Раскройте задачи физического воспитания студентов.

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

**Билет 14**

**Вопрос 1** Дайте определение гибкости.

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

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

**Билет 15**

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

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

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

**Билет 16**

**Вопрос 1** Что включает в себя оценка антропометрических признаков?

**Вопрос 2** С какими классификациями физических упражнений вы знакомы.

**Вопрос 3** Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

**Билет 17**

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

А- Прыжки в длину с места;



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

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

**Вопрос 3** В чём разница между объемом и интенсивностью нагрузки.

#### **Билет 18**

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

**Вопрос 2** Что такое отдых между физическими нагрузками?

**Вопрос 3** С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

#### **Билет 19**

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

**Вопрос 2** Дайте характеристику того что определяют антропометрические показатели.

**Вопрос 3** Какие существуют виды отдыха?

#### **Билет 20**

**Вопрос 1** Что такое утомление?

**Вопрос 2** Что является показателем мощности аэробных процессов

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

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