

Кафедра

физической культуры

---

Б1.Б.05

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА)

Учебная дисциплина

*Физическая культура и спорт*

По направлению подготовки

38.03.02. «Менеджмент»

Профиль (программа  
бакалавриата)

«Бизнес-аналитика в управленческой деятельности»

Форма обучения

*Очная*

Оценочные материалы (средства) дисциплины рассмотрены (актуализированы) и утверждены на заседании кафедры физической культуры

Протокол заседания № 10 от «22» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой Кошелева Мария Викторовна

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....                                                                                   | 3  |
| 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ..... | 6  |
| 3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....                                                                            | 16 |
| 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....                                | 20 |
| 5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ.....                                                 | 28 |
| 6. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ.....                                                                                                                                                | 33 |

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы (средства) сформированы в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02. «Менеджмент» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 № 970.. В соответствии с матрицей компетенций основной профессиональной образовательной программы «Бизнес-аналитика в управленческой деятельности» (уровень бакалавриата) в процессе обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» происходит формирование закрепленных за дисциплиной компетенций обучающихся. Оценка сформированности компетенций на каждом этапе обучения происходит через оценку планируемых результатов обучения по дисциплине (знаний, умений, навыков).

| Результаты освоения образовательной программы (компетенции)                                                                                        | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                             | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Этапы формирования компетенции (семестры, темы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Оценочные средства                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК – 7.1 – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования | <b>Знать:</b><br>теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни, их роль в общекультурном и личностном развитии человека<br><b>Уметь:</b><br>использовать теоретические и методические основы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования<br><br><b>Владеть:</b><br>навыками | Семестр I<br>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента<br>Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания<br>Семестр II<br>Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.<br>Тема 4. Профессионально- | Устный опрос по теме 1<br><br>Устный опрос по теме 2<br><br>Устный опрос по теме 3<br>Тестирование физической подготовленности и |

|  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                       | применения методов и средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | УК - 7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методические основы физического воспитания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <p>использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности</p> | <p>Семестр I</p> <p>Тема 2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.</p> <p>Тема 2.2 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p> <p>Семестр I</p> <p>Тема 2.3 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Тема 2.5 Тестирование уровня развития физических качеств</p> <p>Семестр II</p> <p>Тема 2.8 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Тема 2.10 Тестирование уровня</p> | <p>Экспертная оценка методико-практической работы</p> <p>Экспертная оценка методико-практической работы</p> <p>Экспертная оценка методико-практической работы</p> <p>Тестирование физической подготовленности (реферат – для временно освобожденных)</p> <p>Экспертная оценка методико-практической работы</p> <p>Тестирование физической</p> |

|  |  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                                                                                                               | развития физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | подготовленность и (реферат – для временно освобожденных)                                                                                                         |
|  |  | <b>Владеть:</b><br>навыками творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. | <p>Семестр I<br/>Тема 2.4 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>Семестр II<br/>Тема 2.6 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)</p> <p>Тема 2.7 Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Тема 2.9 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.к</p> | <p>Экспертная оценка методико-практической работы</p> <p>Экспертная оценка методико-практической работы</p> <p>Экспертная оценка методико-практической работы</p> |

## **2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Устные опросы**

#### *Примерные вопросы для проведения устного опроса*

##### Тема 1, 2.

1. Физическая культура – как часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: спорт; физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
4. Классификация физических упражнений
5. Физические качества и их развитие.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
7. Представление о строении опорно-двигательного аппарата и о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
8. Гипокинезия и гиподинамия.
9. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). Представление о сердечно-сосудистой системе.
10. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

##### Тема 3, 4

1. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
3. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
4. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
5. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
6. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП.
9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### **Критерии оценивания устного опроса**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он владеет понятийным аппаратом, демонстрирует глубину и полное овладение содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, за умение грамотно излагать материал, но при этом содержание и форма ответа могут иметь отдельные неточности;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент обнаруживает знания и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл.

### *Примерные вопросы для проведения тестирования по темам 1 - 4*

1. Цель учебной дисциплины «Физическая культура»: А) развитие силы; Б) оздоровление организма; В) формирование физической культуры; Г) физическая рекреация.
2. Часть общей культуры общества, направленная на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности: А) культура здоровья; Б) физическая культура; В) художественная культура.
3. Закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания: А) физическое благополучие; Б) физическое развитие; В) физическая подготовленность; Г) функциональная подготовленность; Д) физическое совершенство.
4. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие: А) двигательный азарт; Б) двигательная активность; В) двигательный опыт.
5. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности: А) оздоровительно-реабилитационная физическая культура; Б) профессионально-прикладная физическая подготовка; В) физическая рекреация
6. Определение понятия «здоровье» по версии ВОЗ.
7. Сопоставьте процентное соотношения факторов влияющих на здоровье: 1 – ЗОЖ, 2 – экология, 3 – наследственность, 4 – медицина. а – 20%, б – 50%, в – 10%, г – 20%.

8. Под здоровым образом жизни следует понимать.....

9. Перечислите формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

10. Укажите обязательные тесты ГТО для Вашей возрастной ступени.

11. Укажите тесты ГТО по выбору для Вашей возрастной ступени.

12. Норматив ГТО «Бег на 100 м» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации.

13. Норматив ГТО «Бег на 2 км» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации.

14. Норматив ГТО «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации

15. Норматив ГТО «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации.

16. Основное средство физической культуры

-: физические упражнения -: спортивные игры -: сон -: спортивные сооружения.

17. Деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также упражнение мышц при удержании какого-либо груза без его перемещения характеризуется как \_\_\_\_ -: статическая работа -: динамическая работа.

18 К средствам физического воспитания относятся

-: физические упражнения -: оздоровительные силы природной среды -: гигиенические факторы -: спортивные сооружения

19. Укажите методы физического воспитания.

-: метод регламентированного упражнения -: игровой метод -: соревновательный метод -: словесные и сенсорные методы -: метод убеждения

20. Двигательное умение – это ... -: степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается неустойчивое решение двигательной задачи. -: степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью.

21. Двигательный навык – это ... -: степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью. -: степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается неустойчивое решение двигательной задачи.



22. Укажите физические качества:-: сила:-: быстрота:-: выносливость:-: гибкость:-: ловкость:-: зоркость:-: целеустремлённость

23. Назовите физическое качество: способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

-: сила:-: быстрота:-: выносливость:-: гибкость:-: ловкость

24. Физическое качество включающее комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.-: быстрота:-: сила:-: выносливость:-: гибкость:-: ловкость

25. \_\_\_\_\_ - это способность противостоять утомлению.

-: выносливость:-: сила:-: быстрота:-: гибкость:-: ловкость

26. Равномерная работа при пульсе \_\_\_\_\_ удар/мин, обеспечиваемая аэробными процессами в организме, в наибольшей мере способствует развитию выносливости и повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

-: 130-150:-: 160-180

27. Общая выносливость – это ...:-: это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.-: это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

28. Специальная выносливость – это ...:-: это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.-: это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

29. \_\_\_\_\_ - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.-: ловкость:-: сила:-: быстрота:-: выносливость:-: гибкость

30. \_\_\_\_\_ - способность выполнять движения с большой амплитудой.

-: гибкость:-: сила:-: быстрота:-: выносливость:-: ловкость

31. Перечислите виды гибкости

-: пассивная:-: активная:-: статическая:-: динамическая:-: абсолютная:-: относительная

32. Общая физическая подготовка (ОФП) - ...:-: это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.-: это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

33. Специальная физическая подготовка (СФП) - ...-: это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.-: это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

34. При построении учебно-тренировочного занятия его разделяют на четыре части:

-: вводную-: подготовительную-: основную-: заключительную-: промежуточную

35. Целевая направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями может быть-: гигиеническая-: оздоровительно-рекреативная-: общеподготовительная-: спортивная-: профессионально-прикладная-: лечебная-: созерцательная

36. Существует три формы самостоятельных занятий-: утренняя гигиеническая гимнастика-: упражнения в течение учебного дня («малые» формы)-: самостоятельные тренировочные занятия-: квалификационные соревнования

37. Занятия физическими упражнениями начинаются с \_\_\_\_\_ продолжительностью 10—15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.-: разминка-: заминка-: ОФП

38. \_\_\_\_\_ - это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий.-: кросс-: спринт-: забег

39. Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС \_\_\_\_\_ удар/мин относят к «аэробной» (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций.-: 131 - 150-: 151 – 180

40. Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС \_\_\_\_\_ удар/мин относят к «смешанной» (вторая зона). В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.-: 151 – 180-: 131 - 150

41. Зависимость максимальной ЧСС от возраста, при занятиях физическими упражнениями, можно определить по формуле-:  $ЧСС \text{ (максимальная)} = 220 \text{ (удар/мин)} - \text{возраст (в годах)}$ -:  $ЧСС \text{ (максимальная)} = 250 \text{ (удар/мин)} - \text{возраст (в годах)}$

42. Качества, имеющие значение для эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности - это-: прикладные физические качества-: психические качества личности-: специальные качества

43. К какому виду ППФП относятся краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв?-: ФКиС в свободное от работы время-: ПФК в режиме рабочего дня

44. Составная часть физического воспитания, направленная на избирательное использование средств физической культуры для достижения объективной готовности человека к профессиональной деятельности – это-: профессионально-прикладная физическая культура-: профессиональный спорт-: адаптивная физическая культура

45. Какие основные факторы определяют профессионально-прикладную физическую подготовку:- виды труда:- условия труда:- характер труда:- режим труда и отдыха:- индивидуальные (гендерные, возрастные):- климатические

46. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:- достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности:- содействие формированию физической культуры личности:- формирование и совершенствование двигательных навыков:- повышение устойчивости организма к воздействию окружающей среды

47. Многолетнее влияние неблагоприятных условий, характера и режима трудовой деятельности приводит к развитию:- профессионального заболевания:- профессионального утомления:- профессионального травматизма:- переутомления

48. Производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируют у представителей определенной профессии вне зависимости от причин – это

-: профессиональный травматизм

-: профессиональные заболевания

49. Целью ПФК является:- способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда:- достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности

50. Какая форма производственной гимнастики длится 10-15мин.?:- физкультурная пауза:- физкультминутка:- вводная гимнастика:- микропауза активного отдыха

### **Критерии оценивания теста:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено на 86-100%;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено на 76-85%;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если задание выполнено на 60-75%;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если задания выполнено менее чем на 60%.

### *Перечень тем рефератов по дисциплине*

#### **Семестр 1**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
  2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
  3. История развития физической культуры как дисциплины.
  5. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
  6. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
- Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

7. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
8. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
9. История развития вида спорта (по выбору). Влияние на человека.
10. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.

#### Семестр 2

11. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
12. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста (применительно к будущей профессиональной деятельности).
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
18. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
19. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
20. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

#### **Критерии оценивания реферата:**

- оценка «отлично» ставится студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
- оценка «хорошо» - если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;
- оценка «удовлетворительно» - если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические

ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;

- оценка «неудовлетворительно» - если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### *Методико-практические задания*

1. Методико-практическое задание: Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проанализировать полученные результаты функциональных проб.
2. Методико-практическое задание: Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Проанализировать полученные результаты антропометрических измерений.
3. Методико-практическое задание: Продемонстрировать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
4. Методико-практическое задание: Составить и продемонстрировать комплекс простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
5. Методико-практическое задание: Составить и продемонстрировать комплекс индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

### **Критерии оценивания методико-практического задания:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если обучающийся успешно продемонстрировал на практике предложенное задание, самостоятельно проанализировал полученные результаты.
- оценка «хорошо» - в целом сформированные и самостоятельно выполняемые, но содержащие отдельные пробелы умения выполнять предложенные задания;
- оценка «удовлетворительно» - продемонстрировал предложенное задание, но не смог самостоятельно проанализировать полученные результаты.
- оценка «неудовлетворительно» - не умеет самостоятельно выполнять предложенные задания и проводить анализ результатов.

*Тестирование физической подготовленности*

*Нормативы тестирования (ЮНОШИ) 1 курс*

| №                | СОДЕРЖАНИЕ/БАЛЛЫ                                                     | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>1 семестр</b> |                                                                      |       |       |       |       |       |
| 1                | Кросс 3км. (мин. сек.)                                               | 16,30 | 16,00 | 15,00 | 14,30 | 14,00 |
| 2                | Бег 100м (сек.)                                                      | 15,0  | 14,8  | 14,6  | 14,3  | 13,6  |
|                  | Прыжок в длину с места (см)                                          | 175   | 185   | 195   | 210   | 230   |
| 3                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                               | 20    | 24    | 27    | 30    | 40    |
| 4                | Наклон из положения стоя (см)                                        | -5    | 0     | +5    | +8    | +10   |
| 5                | Подъем туловища из положения лежа на спине<br>(кол-во раз за 1 мин.) | 30    | 33    | 36    | 40    | 45    |
| <b>2 семестр</b> |                                                                      |       |       |       |       |       |
| 1                | Кросс 3км. (мин. сек.)                                               | 16,00 | 15,30 | 14,30 | 14,00 | 13,30 |
| 2                | Бег 100м (сек.)                                                      | 15,0  | 14,8  | 14,4  | 14,1  | 13,4  |
|                  | Прыжок в длину с места (см)                                          | 180   | 190   | 200   | 220   | 235   |
| 3                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                               | 20    | 25    | 28    | 32    | 44    |
| 4                | Наклон из положения стоя (см)                                        | -5    | 0     | +5    | +8    | +10   |
| 5                | Подъем туловища из положения лежа на спине<br>(кол-во раз за 1 мин.) | 30    | 33    | 36    | 40    | 45    |

*Нормативы тестирования (ДЕВУШКИ) 1 курс*

| №                | СОДЕРЖАНИЕ/БАЛЛЫ                           | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     |
|------------------|--------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>1 семестр</b> |                                            |       |       |       |       |       |
| 1                | Кросс 2км. (мин. сек.)                     | 13,00 | 12,30 | 12,00 | 11,20 | 10,50 |
| 2                | Бег 100м (сек.)                            | 18,8  | 18,2  | 17,6  | 17,0  | 16,0  |
|                  | Прыжок в длину с места (см)                | 140   | 150   | 160   | 170   | 185   |
| 3                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа     | 5     | 7     | 9     | 11    | 15    |
| 4                | Наклон из положения стоя (см)              | 0     | +5    | +7    | +9    | +16   |
| 5                | Подъем туловища из положения лежа на спине | 20    | 25    | 30    | 35    | 40    |

| 2 семестр |                                                                      |       |       |       |       |       |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1         | Кросс 3км. (мин. сек.)                                               | 13,00 | 12,30 | 12,00 | 11,15 | 10,30 |
| 2         | Бег 100м (сек.)                                                      | 18,7  | 17,9  | 17,0  | 16,3  | 15,7  |
|           | Прыжок в длину с места (см)                                          | 145   | 155   | 165   | 175   | 190   |
| 3         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                               | 6     | 8     | 10    | 12    | 16    |
| 4         | Наклон из положения стоя (см)                                        | 0     | +5    | +7    | +9    | +16   |
| 5         | Подъем туловища из положения лежа на спине<br>(кол-во раз за 1 мин.) | 25    | 30    | 33    | 36    | 44    |

**Критерии оценивания физической подготовленности:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если при выполнении 5 тестов (нормативов) обучающийся набрал 23-25 баллов;
  - оценка «хорошо» - от 18 до 22 баллов;
  - оценка «удовлетворительно» - от 13 до 17 баллов;
- оценка «неудовлетворительно» - менее 13 баллов.

### **3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 1 СЕМЕСТР**

**Компетенция УК-7.** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Индикатор УК-7.1.** – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

**Обучающийся знает:** теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни, их роль в общекультурном и личностном развитии человека.

**Оценка достижения** обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

**Индикатор УК-7.2.** – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Обучающийся знает:** методические основы физического воспитания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Оценка достижения** обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование, в ходе которых выясняются знания методико-практических и организационных основ физической культуры и спорта (основные понятия (термины), мер безопасности, методов и средств общефизической, специальной и технико-тактической подготовки (в т.ч. правила соревнований) базовых и избранных видов физкультурно-спортивной деятельности (в т.ч. ВФСК «ГТО»)), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **ОЦЕНКА УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 1 СЕМЕСТР**

**Компетенция УК-7.** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.



**Индикатор УК–7.1.** – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

**Обучающийся умеет:** использовать теоретические и методические основы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

**Оценка достижения** обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности, реферат (для временно освобожденных).

**Обучающийся владеет:** навыками применения методов и средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.

**Оценка достижения** обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактической подготовленности.

**Индикатор УК-7.2.** – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Обучающийся умеет:** использовать различные системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

**Оценка достижения** обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности (демонстрирует уровень - общей и специальной физической подготовленности необходимых для успешного освоения базовых и избранных видов физкультурно-спортивной деятельности (т.ч. ВФСК «ГТО»), соответствующий возрастной норме развития (ступени ВФСК «ГТО»)), реферат (для временно освобожденных).

**Обучающийся владеет:** навыками творческого использования методов и средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Оценка достижения** обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка методико-практической подготовленности.

## ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 2 СЕМЕСТР

**Компетенция УК-7.** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Индикатор УК–7.1.** – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

**Обучающийся знает:** теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни, их роль в общекультурном и личностном развитии человека.

**Оценка достижения** обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

**Индикатор УК-7.2.** – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Обучающийся знает:** методические основы физического воспитания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Оценка достижения** обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование, в ходе которых выясняются знания методико-практических и организационных основ физической культуры и спорта (основные понятия (термины), мер безопасности, методов и средств общефизической, специальной и технико-тактической подготовки (в т.ч. правила соревнований) базовых и избранных видов физкультурно-спортивной деятельности (в т.ч. ВФСК «ГТО»)), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## ОЦЕНКА УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 2 СЕМЕСТР

**Компетенция УК-7.** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Индикатор УК–7.1.** – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

**Обучающийся умеет:** использовать теоретические и методические основы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

**Оценка достижения** обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности, реферат (для временно освобожденных).

**Обучающийся владеет:** навыками применения методов и средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.

**Оценка достижения** обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактической подготовленности.

**Индикатор УК-7.2.** – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

**Обучающийся умеет:** использовать различные системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

**Оценка достижения** обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности (демонстрирует уровень - общей и специальной физической подготовленности необходимых для успешного освоения базовых и избранных видов физкультурно-спортивной деятельности (т.ч. ВФСК «ГТО»), соответствующий возрастной норме развития (ступени ВФСК «ГТО»)), реферат (для временно освобожденных).

**Обучающийся владеет:** навыками творческого использования методов и средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Оценка достижения** обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка методико-практической подготовленности.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

##### ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результатов обучения по дисциплине учебным планом предусмотрен зачет с оценкой в 1 и 2 семестре, оценка\* за который выставляется по следующим показателям:

1. оценкой за посещаемость (в т.ч. участие в трекингах (психофизическая подготовка) и в спортивно-массовых мероприятиях);
2. оценкой знаний методико-практических и организационных основ физической культуры и спорта;
3. оценкой за результат физической подготовленности (сдача нормативов), письменная работа (для временно освобожденных) или учет динамики роста физической подготовленности (индивидуальный подход с учетом заболеваний студентов).
4. оценкой за результат технико-тактической подготовленности.

Пример набора баллов за посещаемость для сдачи зачёта по дисциплине «Физическая культура и спорт»

| по дисциплине «Физическая культура и спорт»       |                                                     |                   |              |                        |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------------------|
| №п/п                                              | Виды контроля                                       | Оценка            |              |                        |
|                                                   |                                                     | удовлетворительно | хорошо       | отлично                |
| Обязательные показатели успеваемости              |                                                     |                   |              |                        |
| 1                                                 | Посещаемость                                        | 60-69             | 70-79        | 80-100                 |
| Дополнительные показатели успеваемости (в баллах) |                                                     |                   |              |                        |
| 2                                                 | Участие в<br>спортивно-<br>массовых<br>мероприятиях | Участие/волонтер  | Призер/Судья | Победитель/Организатор |
| 2.1                                               | внутренние                                          | 2                 | 4            | 6                      |
| 2.2                                               | городские                                           | 6                 | 8            | 10                     |
| 2.3                                               | региональные                                        | 8                 | 12           | 15                     |
| 2.4                                               | Всероссийские<br>(в т.ч. ГТО)                       | 10 (бронза)       | 15(серебро)  | 20(золото)             |
| 2.5                                               | трекинг                                             | 6                 | 8            | 10                     |

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий дисциплины «Физическая культура и спорт» (не менее 60%), обеспечивающей физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Порядок проведения промежуточной аттестации по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрен Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

\*Оценочные нормы за выполнение 4-х зачетных показателей

(при условии получения оценок: «Отлично» -5 баллов, «Хорошо» - 4 балла, «Удовлетворительно» - 3 балла, «Неудовлетворительно» - 2 балла):

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| «Отлично»             | 4,5 - 5 баллов     |
| «Хорошо»              | 3,5 – 4,4 балла    |
| «Удовлетворительно»   | 2,5 – 3,4 балла    |
| «Неудовлетворительно» | 2,4 балла и меньше |

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Шифр и название компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Тип компетенции: *универсальная* компетенция выпускника образовательной программы высшего образования уровня бакалавриата.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

| Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)                                                                                                                                           | Критерии оценивания результатов обучения |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                         | 1                                        | 2                                                                                                                                                                                                                  | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Компетенция УК – 7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                           |                                          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Индикатор УК – 7.1 – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования |                                          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Знать: теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений                                                                                                                                        | Не знает                                 | Фрагментарные знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования | Общие, но не структурированные знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, полноценной социальной и профессиональной деятельности | Сформированные систематизированные прочные знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, полноценной социальной и профессиональной деятельности |

|                                                                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уметь:<br>использовать<br>теоретические и<br>методические<br>основы различных<br>видов спорта и<br>систем<br>физических<br>упражнений                                                         | Не умеет    | Частично освоенные<br>умения использовать<br>теоретические и<br>методические основы<br>различных видов спорта и<br>систем физических<br>упражнений, необходимые<br>для сохранения и<br>укрепления<br>индивидуального здоровья,<br>физического<br>самосовершенствования | В целом освоенные, но<br>не подкрепляемые<br>знаниями и<br>самостоятельностью<br>выполнения умения<br>использовать<br>теоретические и<br>методические основы<br>различных видов<br>спорта и систем<br>физических<br>упражнений,<br>необходимые для<br>сохранения и<br>укрепления<br>индивидуального<br>здоровья, физического<br>самосовершенствования | В целом<br>сформированные и<br>самостоятельно<br>выполняемые, но<br>содержащие отдельные<br>пробелы умения<br>использовать<br>теоретические и<br>методические основы<br>различных видов спорта<br>и систем физических<br>упражнений,<br>необходимые для<br>сохранения и<br>укрепления<br>индивидуального<br>здоровья, физического<br>самосовершенствования,<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности. | Успешно<br>сформированные,<br>самостоятельно и<br>осознанно выполняемые<br>умения использовать<br>теоретические и<br>методические основы<br>различных видов спорта<br>и систем физических<br>упражнений,<br>необходимые для<br>сохранения и<br>укрепления<br>индивидуального<br>здоровья, физического<br>самосовершенствования<br>, полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности. |
| Владеть навыками<br>применения<br>методов и средств<br>различных видов<br>спорта и систем<br>физических<br>упражнений для<br>поддержания<br>должного уровня<br>физической<br>подготовленности | Не владеет: | Фрагментарно<br>сформированные навыки<br>применения методов и<br>средств различных видов<br>спорта и систем<br>физических упражнений<br>для поддержания должного<br>уровня физической<br>подготовленности                                                              | Сформированные, но<br>выполняемые на<br>элементарном уровне<br>навыки творческого<br>использования методов<br>и средств различных<br>видов спорта и систем<br>физических упражнений<br>для поддержания<br>должного уровня<br>физической<br>подготовленности                                                                                           | Сформированные, но не<br>устойчивые в сложных<br>ситуациях навыки<br>творческого<br>использования методов<br>и средств различных<br>видов спорта и систем<br>физических упражнений<br>для поддержания<br>должного уровня<br>физической<br>подготовленности                                                                                                                                                                      | Успешно<br>сформированные,<br>устойчивые,<br>технологически грамотно<br>выполняемые навыки<br>творческого<br>использования методов и<br>средств различных видов<br>спорта и систем<br>физических упражнений<br>для физического<br>самосовершенствования                                                                                                                                              |

Компетенция УК – 7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК - 7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности

|                                                                                                                                            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать: методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности | Не знает | Фрагментарные знания методико-практических и организационных основ физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности | Общие, но не структурированные знания методико-практических и организационных основ физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методико-практических и организационных основ физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности | Сформированные систематизированные прочные знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Уметь:<br/>использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности</p> | <p>Не умеет</p>    | <p>Частично освоенные умения использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности</p> | <p>В целом освоенные, но не подкрепляемые знаниями и самостоятельностью выполнения умения использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности</p> | <p>В целом сформированные и самостоятельно выполняемые, но содержащие отдельные пробелы умения использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности</p> | <p>Успешно сформированные, самостоятельно и осознанно выполняемые умения использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности,</p> |
| <p>Владеть:<br/>навыками творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>                                                                                                                                           | <p>Не владеет:</p> | <p>Фрагментарно сформированные навыки применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>                                                                                                                                                            | <p>Сформированные, но выполняемые на элементарном уровне навыки творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>                                                                                                                                                                                | <p>Сформированные, но не устойчивые в сложных ситуациях навыки творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>                                                                                                                                                                                      | <p>Успешно сформированные, устойчивые, технологически грамотно выполняемые навыки творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>                                                                                                                                              |

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В ходе промежуточной аттестации перевод результатов работы обучающихся (результатов текущего контроля) в систему оценки знаний осуществляется с ориентацией на критерии оценивания сформированности компетенций следующим образом:

– оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который демонстрирует сформированные, самостоятельно и осознанно выполняемые умения использовать теоретические и методические знания основ физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств, а также владеет устойчивыми, технологически грамотно выполняемыми навыками творческого использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что свидетельствует о полном освоении теоретического материала дисциплины и формировании запланированных компетенций, среднее значение за выполнение 4-х зачетных показателей составляет 4.5 балла и выше;

– оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, который демонстрирует сформированные, но содержащие отдельные пробелы, умения использовать теоретические и методические знания основ физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств, а также владеет сформированными, но не устойчивыми в сложных ситуациях, навыками творческого использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что свидетельствует о достаточном освоении теоретического материала дисциплины и формировании запланированных компетенций, среднее значение за выполнение 4-х зачетных показателей составляет 3.5 – 4,4 балла;

– оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который демонстрирует в целом освоенные, но не подкрепляемые структурированными знаниями, умения и навыки самостоятельно использовать теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что свидетельствует о не достаточно полном освоении теоретического материала дисциплины и формировании запланированных компетенций, среднее значение за выполнение 4-х зачетных показателей составляет 2.5 – 3,4 балла;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает или имеет фрагментарные знания теоретических и методических основ физической культуры и здорового образа жизни, частично освоенные умения и фрагментарно сформированные навыки применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что свидетельствует о не освоении теоретического материала дисциплины и не сформированности запланированных компетенций, среднее значение за выполнение 4-х зачетных показателей составляет 2.4 балла и меньше.

## **5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

**Компетенция УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся знает:** теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений, методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности

**Обучающийся умеет:** использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности

**Обучающийся владеет:** навыками применения методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности, навыками творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА (10 заданий)**

-----Знать-----

1. Цель учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

1: развитие силы

3: формирование физической культуры

2: оздоровление организма

4: физическая рекреация

Ответ: 3

2. Что не входит в задачи учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

1: понимать роль физической культуры (ФК) в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;

2: знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

3: овладеть методикой скоростного чтения специальной литературы по ФК

4: формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к ФК, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

5: овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в ФК;

6: обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

7: приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

Ответ: 3

3. Процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

1: физическое благополучие

3: физическая подготовленность

2: физическое развитие

4: функциональная подготовленность

Ответ: 3

4. Закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

1: физическое благополучие

3: физическая подготовленность

2: физическое развитие

4: функциональная подготовленность

5: физическое совершенство

Ответ: 2

5. Основное средство физической культуры

1: спортивные игры    2: физические упражнения    3: общая физическая подготовка

Ответ: 2

6. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов

1: здоровье

2: физическое совершенство

3: биологическое развитие

Ответ: 1

7. Укажите соответствие между компонентами здоровья и их характеристикой

1: соматическое здоровье

2: психическое здоровье

3: физическое здоровье

А : текущее состояние органов и систем органов человеческого организма

Б : состояние обеспечивающее адекватную регуляцию поведения человека

В : энергетический потенциал организма, который реализуется через деятельность человека

Ответ: 1А, 2Б, 3В

8. Определите вклад фактора образа жизни на формирование здоровья человека

1: 20%                  2: 30%                  3: 50%                  4: 60%

Ответ: 3

9.....связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

1: физическая рекреация

2: профессионально-прикладная физическая подготовка

3: оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Ответ: 3

10. Обучение двигательным действиям – это:

1: процесс целенаправленной передачи общественно-исторического опыта, формирования знаний

2: освоение человеком рациональных способов управления своими движениями

3: процесс и результат творческого развития человека

4: приобретение, обобщение опыта окружающих в целях самореализации

5: все утверждения верны

Ответ: 2

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА (15 заданий, из них 5 – с развернутым ответом)

-----Уметь-----

11. Назовите основные и вспомогательные средства физической культуры

Ответ: К основным средствам относятся - Физические упражнения; к вспомогательным - естественные силы природы и санитарно-гигиенический фактор

12. Раскройте признаки сформированности двигательного навыка

Ответ: Способность стабильно, с автоматизированным управлением движениями, без нарушений выполнять двигательное действие в нестандартных условиях.

13. Дайте определение термину - Физические качества, и перечислите их

Ответ: Физические качества – это морфофункциональные свойства, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация движений.

14. Дайте определение термину - Физическое совершенство

Ответ: Физическое совершенство - оптимальная мера уровня здоровья, гармонического физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека

15. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности называется - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Ответ: профессионально-прикладная физическая подготовка

16.. Обоснуйте отличия двигательного умения и навыка

Ответ: Навык отличается от умения способностью владения двигательным действием, которая характеризуется автоматизированным управлением движениями и слитной системой их выполнения. Умение характеризуется неустойчивостью к внешним помехам и неавтоматизированным выполнением движений.

17. Раскройте понятия и обоснуйте отличия двигательной реабилитации и физической рекреации

Ответ: Реабилитация связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и т.д, а рекреация - активный отдых и получение удовольствия посредством выполнения физических упражнений и игр.

18. Составьте перечень основных показателей дневника самоконтроля для занятий физической культурой и спортом

Ответ: В дневнике самоконтроля фиксируются субъективные и объективные показатели. К первым можно отнести общее состояние организма (аппетит, усталость, желание тренироваться...), ко вторым – ЧСС, частота дыхания, артериальное давление.

19. Назовите качества и вид подготовки, имеющие значение для эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности

Ответ: Это специальные качества физические качества. В зависимости от вида деятельности используется профессионально-прикладная, военно-прикладная, пожарно-прикладная, спортивная и иная подготовка.

20. Определите, к какому виду ППФП относятся краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв

Ответ: Это разновидность производственной физической культуры т.к. выполняется в режиме рабочего дня, а не в свободное от работы время

-----Владеть-----

21. С помощью каких функциональных проб возможно оценить текущее состояние сердечно-сосудистой системы у занимающихся физическими упражнениями

Ответ: С целью определения функционального резерва сердечно-сосудистой системы в практике спортивной медицины, благодаря своей простоте и доступности (регистрируется лишь ЧСС), широко применяется проба Руфье. Она позволяет оценить с какой скоростью протекает восстановительный процесс после дозированной нагрузки и может использоваться для характеристики уровня развития общей физической работоспособности.

22. Проанализируйте полученные результаты функциональных проб состояния организма занимающегося и уровень полученной нагрузки – ЧСС в покое 75, артериальное давление 130/80, после стандартной нагрузки (20 приседаний за 30 секунд) - ЧСС в 140, артериальное давление 160/90.

Ответ: У испытуемого повышенные показатели пульса и давления в покое соответствующие заболеванию – гипертония. Общее состояние сердечно-сосудистой системы слабое. Необходимо обратиться в медицинское учреждение для прохождения обследования.

23. Составьте комплекс проведения утренней гигиенической гимнастики (перечислить последовательность упражнений для различных групп мышц)

Ответ: Ходьба на месте, ОРУ для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, нижних конечностей, упражнения на растягивание и дыхание.

24. Оцените значимость проведения разминки перед выполнением основной нагрузки при занятиях физической культурой и спортом

Ответ: Разминка помогает настроиться на тренировку. Повышается скорость и ловкость за счёт снижения мышечной вязкости или внутреннего трения. Расслабляется гладкая мускулатура сосудов. Они расширяются, и мышцы получают больше кислорода для работы. Один из основных негативных эффектов отсутствия разминки — увеличение риска получения травм. Без разминки мышцы и суставы не готовы к интенсивным нагрузкам, поэтому увеличивается вероятность растяжений, вывихов и переломов.

25. Приведите пример фиксации показателей выполненной нагрузки (с помощью цифровых технологий) на занятиях физической культурой и спортом

Ответ: Для фиксации показателей выполненной нагрузки можно использовать умные часы, фитнес- браслеты, приложения— готовые программы кардио, силовых и кроссфит-тренировок, с возможностью добавлять свои упражнения, удобные таймеры и история занятий.



## 6. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Составил:

Заведующий кафедрой

М.В. Кошелева, к.п.н., доцент



---

(подпись)

Заведующий кафедрой



(подпись)

Заведующий выпускающей кафедрой

Никитина Н.В. , д.э.н., доцент



---

(подпись)