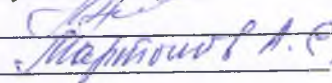


Министерство сельского хозяйства РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО СПбГАУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**(приложение к программе)**

Наименование дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки бакалавра  
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Тип образовательной программы  
Академический бакалавр

Профиль  
Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и образования  
(сельское хозяйство)

Санкт-Петербург  
2019

Автор

Доцент  
(должность)

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Анисимов М.П.  
(Фамилия И.О.)

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	4
3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	9
4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	11

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

Процесс изучения дисциплины физическая культура и спорт направлен на формирование следующих компетенций, отраженных в карте компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы*	Виды занятий для формирования компетенций**	Оценочные средства для проверки формирования компетенции***
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы физической культуры и ее социально-биологические основы;</li> <li>-основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>-понимать роль физической культуры в развитии человека.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</li> </ul>	<p>Очная форма обучения:</p> <p>2 семестр 3 семестр</p> <p>Заочная форма обучения:</p> <p>1 курс</p>	<p>Занятия лекционного типа</p> <p>Занятия лекционного типа и самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>Вопросы промежуточного контроля</p> <p>Вопросы промежуточного контроля</p>

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

### 2.1 Показатели и критерии оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Показатели и критерии оценивания				Оценочные средства для проверки формирования компетенции***	
		отсутствие усвоения (ниже порогового)	неполное усвоение (пороговое)	хорошее усвоение (углубленное)	отличное усвоение (продвинутое)	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>ОК-8-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>							
знать	2,3 семестры (очная форма)  1 курс (заочная форма)	- не знает основы физической культуры и ее социально-биологические основы; - основы здорового образа жизни	-общие тенденции развития содержания физкультурного образования; -Этапы развития знания о физической культуре и общую характеристику генезиса его различных аспектов как проявление интегральной индивидуальности человека	-общие тенденции развития содержания физкультурного образования; -Этапы развития знания о физической культуре и общую характеристику генезиса его различных аспектов как проявление интегральной индивидуальности человека; - Подходы к определению понятий "культура" и "физическая культура" на основе понимания сущности процесса культурного развития; -Интегративное содержание физической культуры, как вида культуры, проявляющееся	-общие тенденции развития содержания физкультурного образования; -Этапы развития знания о физической культуре и общую характеристику генезиса его различных аспектов как проявление интегральной индивидуальности человека; - Подходы к определению понятий "культура" и "физическая культура" на основе понимания сущности процесса культурного развития; -Интегративное содержание физической культуры, как вида культуры, проявляющееся в единстве ее функционального, ценностного, деятельностного и результативного аспектов; - Специфические особенности физкультурной деятельности	устный опрос	зачет

				в единстве ее функционального, ценностного, деятельностного и результативного аспектов; - Специфические особенности физкультурной деятельности как системы, разновидности человеческой деятельности и основы формирования физической культуры человека	как системы, разновидности человеческой деятельности и основы формирования физической культуры человека; - Взаимосвязь компонентов (форм организации) физической культуры, специфичных для них видов физкультурной деятельности и физической культуры; - Структуру специальностей в сфере физической культуры, их общие и отличительные черты		
уметь	2,3 семестры (очная форма)  1 курс (заочная форма)	-не использует средства физической культуры для оптимизации работоспособности и не понимает роль физической культуры в жизни человека	-понимать направления развивающегося теоретического знания в сфере физической культуры; - Видеть в развитии разнообразных аспектов знания о физической культуре (от ее медико-биологического аспекта до философского осмысления); - Воспринимать теоретическое знание в сфере физической культуры как совокупность теорий разного уровня и степени общности, понимать их взаимоотношения между собой; - Устанавливать в	-понимать направления развивающегося теоретического знания в сфере физической культуры; - Видеть в развитии разнообразных аспектов знания о физической культуре (от ее медико-биологического аспекта до философского осмысления) проявление понимания человека как целостности, интегральной индивидуальности, в его социокультурном единстве; - Воспринимать теоретическое знание в сфере физической культуры как совокупность теорий разного уровня и степени общности, понимать их взаимоотношения между	-понимать направления развивающегося теоретического знания в сфере физической культуры; - Видеть в развитии разнообразных аспектов знания о физической культуре (от ее медико-биологического аспекта до философского осмысления) проявление понимания человека как целостности, интегральной индивидуальности, в его социокультурном единстве; - Воспринимать теоретическое знание в сфере физической культуры как совокупность теорий разного уровня и степени общности, понимать их взаимоотношения между собой; - Устанавливать в объективно-проявляемых содержательных характеристиках физической культуры (функциональных,	устный опрос	зачет

			объективно-проявляемых содержательных характеристиках физической культуры (функциональных, ценностных, деятельностных, результативных, структурных и др.) причинно-обусловленные ее связи с общей культурой	собой; - Устанавливать в объективно -проявляемых содержательных характеристиках физической культуры (функциональных, ценностных, деятельностных, результативных, структурных и др.) причинно-обусловленные ее связи с общей культурой; -Рассматривать физкультурную деятельность как систему, находящуюся в тесной взаимосвязи с онтогенезом человека, компонентами и видами физической культуры; - Ориентироваться в многообразии специальностей в сфере физической культуры как одним из видов человеческой культуры	ценностных, деятельностных, результативных, структурных и др.) причинно-обусловленные ее связи с общей культурой; - Рассматривать физкультурную деятельность как систему, находящуюся в тесной взаимосвязи с онтогенезом человека, компонентами и видами физической культуры; - Ориентироваться в многообразии специальностей в сфере физической культуры как одним из видов человеческой культуры; - Анализировать и обобщать в дальнейшем содержание отдельных вопросов, концепций в сфере физкультурного образования в контексте целостного видения человека		
владеть	2,3 семестры (очная форма)  1 курс (заочная форма)	- плохо владеет системой умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья	-широким культурно-сообразным кругозором относительно общего видения; -сферы физической культуры как развивающейся части общей культуры в интересах профессионального	-широким культурно-сообразным кругозором относительно общего видения; -сферы физической культуры как развивающейся части общей культуры в интересах профессионального роста в своей специализации;	-широким культурно-сообразным кругозором относительно общего видения; -сферы физической культуры, как развивающейся части общей культуры в интересах профессионального роста в своей специализации; -навыками анализа физкультурно-спортивной деятельности для решения	устный опрос	зачет

			<p>роста в своей специализации;</p> <p>-навыками анализа физкультурно-спортивной деятельности для решения дифференцированных задач в своей основной специализации;</p> <p>- особенностями взаимосвязей и взаимообусловленностей своей основной профессиональной образовательной программы по соответствующим направлениям со сферой физической культуры, разнообразиями физкультурной деятельности</p>	<p>-навыками анализа физкультурно-спортивной деятельности для решения дифференцированных задач в своей основной специализации;</p> <p>- особенностями взаимосвязей и взаимообусловленностей своей основной профессиональной образовательной программы по соответствующим направлениям со сферой физической культуры, разнообразиями физкультурной деятельности;</p> <p>-современными методологическими подходами к обоснованию сущности физической культуры в целях пропаганды ее ценностей в своей профессиональной сфере и в целом среди населения страны</p>	<p>дифференцированных задач в своей основной специализации;</p> <p>- особенностями взаимосвязей и взаимообусловленностей своей основной профессиональной образовательной программы по соответствующим направлениям со сферой физической культуры, разнообразиями физкультурной деятельности;</p> <p>- современными методологическими подходами к обоснованию сущности физической культуры в целях пропаганды ее ценностей в своей профессиональной сфере и в целом среди населения страны;</p> <p>- умением ставить и решать как общие, так и частные задачи по реализации возникающих проблем в своей специальности в контексте взаимосвязей его сферой физической культуры</p>	
--	--	--	--	---	--	--



## 2.2 Шкала оценивания компетенций

Оценочное средство:

-вопросы промежуточного контроля.

Шкала оценивания:

оценка «зачтено» (*при неполном (пороговом), хорошем (углубленном) и отличном (продвинутом) усвоении*) выставляется обучающемуся, если он дал четкий и точный ответ, как минимум, на один из трех вопросов преподавателя из ниже указанного списка.

оценка «не зачтено» (*при отсутствии усвоения (ниже порогового)*) выставляется студенту, если он не выполнил вышеуказанные требования, а также систематически и без уважительной причины не посещал занятия.

### **3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### Примерные вопросы:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
8. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
10. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
11. Здоровый образ жизни и его составляющие.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Критерии эффективности здорового образа жизни.
14. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы ее определяющие. Влияние различных режимов и условий обучения на состояние организма студентов.
16. Особенности использования средств физической культуры в

регулировании работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.

17. Методические принципы физического воспитания.
18. Методы физического воспитания.
19. Основы методики обучения движениям.
20. Методика начального и углубленного разучивания движения, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.
21. Основы совершенствования физических качеств.
22. Основы методики развития силовых способностей.
23. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений.
24. Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.
25. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.
26. Разделы спортивной подготовки.
27. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.
28. Зоны интенсивности физических нагрузок.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
31. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
32. Формы и содержание самостоятельных занятий.
33. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
34. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
35. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
36. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
37. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
38. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
39. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики.
40. Выбор содержания, средств и методов, планирование объема и интенсивности физических нагрузок оздоровительного занятия.
41. Оборудование мест и подготовка инвентаря для проведения оздоровительных занятий.
42. Методика составления плана-конспекта оздоровительного занятия.
43. Гигиена самостоятельных занятий.
44. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
45. Спортивная классификация.
46. Система студенческих спортивных соревнований.
47. Олимпийские игры и Универсиады.
48. Содержание врачебного и педагогического контроля.
49. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.

50. Определение оценочных индексов физического развития.
51. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методика проведения нагрузочных тестов.
52. Методика проведения функциональных проб, определение частоты дыхания и жизненной емкости легких для оценки функции дыхания.
53. Методика проведения проб и оценка функционального состояния нервной системы.
54. Методика определения физической работоспособности и физического состояния.
55. Методика проведения и оценка результатов тестирования и уровня развития физических качеств.
56. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
57. Основные методы и показатели самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля.
58. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.
59. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.
60. Производственная физическая культура.
61. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
62. Основные виды производственной физической культуры.
63. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки и микро-паузы активного отдыха.
64. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций осуществляется путем проведения процедур текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с Положением университета о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и программам магистратуры.

#### **Текущий контроль проводится на занятиях в течение семестра**

*Оценочные средства текущего контроля:*

- Устный опрос по пройденному материалу

#### **Промежуточная аттестация проводится в конце семестра в форме зачета**

*Оценочные средства промежуточной аттестации:*

- вопросы промежуточного контроля.

Уровень сформированности компетенций определяется оценками «зачтено», «не зачтено»

Шкала оценивания:

оценка «зачтено» (*при неполном (пороговом), хорошем (углубленном) и отличном (продвинутом) усвоении*) выставляется обучающемуся, если он дал четкий и точный ответ, как минимум, на один из трех вопросов преподавателя из выше указанного списка.

оценка «не зачтено» (*при отсутствии усвоения (ниже порогового)*) выставляется студенту, если он не выполнил вышеуказанные требования, а также систематически и без уважительной причины не посещал занятия.