

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Факультет экономики и управления в АПК
Кафедра физического воспитания

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
текущего контроля/промежуточной аттестации обучающихся при освоении
ОПОП ВО, реализующей ФГОС ВО

по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) образовательной программы
Информационные технологии в агробизнесе

Очная, заочная форма обучения

Санкт-Петербург
2023 г.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 1

№	Формируемые компетенции	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочное средство
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК 7_{ид.1} выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма уметь: применять здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма владеть: видами здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма УК 7_{ид.2} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности знать: как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности владеть: способами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7_{ид.3} владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования уметь: пользоваться различными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Реферат

	владеть: различными вариантами средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования		
2	ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности ОПК 3_{ид.3} Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности знать: принципы подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности уметь: подготавливать обзор, аннотацию, составление рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности владеть: навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 5. Методы оценки функциональных систем человека и уровня развития физических способностей Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Реферат

2. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Реферат	Форма контроля, используемая для привития студенту навыков краткого, грамотного и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий

3. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 3

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК 7 _{ид.1} выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма					
Знать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Реферат тест
Уметь применять здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Реферат тест
Владеть видами здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Реферат тест
УК 7 _{ид.2} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности					

Знать как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Реферат тест
Уметь планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Реферат тест
Владеть способами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Реферат тест
УК 7 _{ид.3} владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования					
Знать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Реферат тест
Уметь пользоваться различными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения,	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками,	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами	Реферат тест

физического самосовершенствования	имели место грубые ошибки	выполнены все задания, но не в полном объеме	все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	недочетами, выполнены все задания в полном объеме	
Владеть различными вариантами средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Реферат тест
ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности					
ОПК 3 ^{ид.3} Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности					
Знать принципы подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Реферат тест
Уметь подготавливать обзор, аннотацию, составление рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Реферат тест
Владеть навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки,	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Реферат тест

докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности	имели место грубые ошибки	задач с некоторыми недочетами	задач с некоторыми недочетами		
---	---------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--	--

4. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ И ИНЫХ МАТЕРИАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

4.1.1. Темы реферата/ доклада, эссе

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

УК 7_{ид.1} выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

УК 7_{ид.2} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7_{ид.3} владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

ОПК 3_{ид.3} Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

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. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений.
7. Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.
8. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.
9. Разделы спортивной подготовки.
10. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.
11. Спортивная классификация.
12. Система студенческих спортивных соревнований.
13. Олимпийские игры и Универсиады.
14. Содержание врачебного и педагогического контроля.
15. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.

4.1.2. Тесты

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

УК 7_{ид.1} выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

УК 7_{ид.2} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7_{ид.3} владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

1. Какой фразой в физической культуре и спорте называется ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок?

2. Физическое развитие человека зависит от... (выберите не менее 2 ответов)

Варианты ответов:

1. состояния здоровья;
2. биологических факторов;
3. социальных факторов;
4. методов оценки;

3. Физическое развитие оценивается:..... (выберите не менее 2 ответов)

Варианты ответов:

1. по перенесенным заболеваниям;
2. по соматоскопическим показателям;
3. по физиометрическим показателям;
4. по соматометрическим показателям;

4. Укажите нижнюю и верхнюю границу оптимального диапазона частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки.

5. Укажите не менее трех объективных показателей, которые необходимо использовать в процессе самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом.

6. Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: $0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0$. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

1. отсутствие сахарного диабета;
2. отсутствие ожирения;
3. отсутствие вредных привычек;
4. человек не курит и не является пассивным курильщиком.

7. Кейс. Формула сердца человека, пришедшего на консультацию к специалисту, имеет вид: $0 - 1 - 1 - 160 - 5 - 3 - 0$.

1) Сколько параметров не соответствуют формуле здорового сердца?

2) Перечислите эти параметры через запятую.

3) Какие рекомендации, в том числе в области физической культуры и спорта, Вы можете дать этому человеку для обеспечения полноценной социальной и

профессиональной деятельности?

8. Кейс. Формула сердца человека, пришедшего на консультацию к специалисту, имеет вид: $0 - 1 - 1 - 150 - 5 - 3 - 1$.

- 1) Сколько параметров не соответствуют формуле здорового сердца?
- 2) Перечислите эти параметры через запятую.
- 3) Какие рекомендации, в том числе в области физической культуры и спорта, Вы можете дать этому человеку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?

9. Вы проводите тест состояния сердечно-сосудистой системы. Измерили пульс перед проведением теста. Сделали 30 приседаний за 40 секунд. После приседаний пульс вернулся в состояние покоя через 5 минут. Как Вы оцениваете результаты теста: отлично, хорошо, удовлетворительно или неудовлетворительно?

10. Из предложенного перечня выберите факторы, определяющие положительное влияние физических упражнений на организм человека. В ответе укажите через запятую номера факторов.

Перечень факторов:

- 1) упражнения выполняются регулярно,
- 2) упражнения выполняются только на пределе возможностей человека;
- 3) упражнения выполняются в правильном темпе;
- 4) упражнения выполняются в верной последовательности;
- 5) занимающийся физически хорошо развит;
- 6) занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

11. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

12. Установите соответствие между физическим качеством и его определением.

1	скоростная способность	А	суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни
2	выносливость	Б	возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий
3	двигательная активность	В	способность продолжить деятельность с прежней эффективностью
4	ловкость	Г	способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

13. Для каждой категории спортсменов (левый столбец) выберите количество еженедельных тренировок (правый столбец), установив соответствие:

1	начинающие любители спорта	А	1
2	подготовленные спортсмены	Б	2-3
		В	4-5
		Г	7

14. Для каждого вида бега (левый столбец) выберите способ его осуществления (правый столбец), установив соответствие:

1	гладкий бег	А	бег по пересеченной местности
2	кроссовый бег	Б	бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками
3	челночный бег	В	активный старт–набор максимальной скорости–бег с приложением минимальных усилий до полной остановки
4	бег «накатом»	Г	бег по стадиону, спортзалу

15. Для каждой физической способности человека выберите упражнения для ее развития

1	силовые способности	А	акробатические упражнения
2	координационные способности	Б	бег на дистанцию 10-30 м
3	скоростные способности	В	прыжки через скакалку
4	выносливость	Г	упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением весом собственного тела
		Д	бег на дистанцию 100-200 м

16. Как можно дозировать нагрузку при беге?

17. Перечислите не менее трех видов тренажеров, развивающих выносливость (кардиотренажеры).

18. Установите соответствие между направленностью теста (левый столбец) и его содержанием (правый столбец)

1	скоростно-силовая подготовленность	А	подтягивание
2	силовая подготовленность	Б	бег 2000 м
3	общая выносливость	В	бег 100 м
4	ловкость	Г	подбрасывание и ловля мяча

19. Что представляет собой общая физическая подготовка?

20. Через какое минимальное время (в мин.) после приема пищи можно начинать физические упражнения?

ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности
ОПК 3_{ид.з} Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

1. Первые Олимпийские игры были проведены:

- А) 1034 г. в США;
- Б) 776 г. до н.э. в Греции;
- В) 896 г. до н.э. в Риме;
- Г) 1428 г. в Праге.

2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

- А) 1896 в Греции
- Б) 1734 в Риме
- В) 1928 в Москве
- Г) 1900 в Китае

3. Московская Олимпиада была проведена:

- А) 1956 г.

Б) 1938 г.

В) 1972 г.

Г) 1980 г.

4. Дайте определение физической культуры:

А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

Б) Физическая культура – средство отдыха;

В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

5. Недостаток двигательной активности людей называется:

А) Гипертонией

Б) Гипердинамией

В) Гиподинамией

Г) Гипотонией

6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

А) 4-6 ч.

Б) 5-7 ч.

В) 16 ч.

Г) 10-12 ч.

7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

А) профессиональная подготовка;

Б) профессионально-прикладная подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка;

Г) спортивно – техническая подготовка.

8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

А) физическое воспитание;

Б) физическое состояние;

В) физическая подготовка;

Г) физическая нагрузка.

9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:

А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);

В) прыжок в длину с места;

Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

10. Общий объем часов на физическую культуру составляет:

А) 400 часов;

Б) 258 часов;

В) 204 часа;

Г) 408 часов.

Тест № 2.

1. Костная система человека состоит:

А) из 150 костей;

Б) из 80 костей;

В) из 200 костей;

Г) из 250 костей

2. Кости соединяются с помощью:

А) мышц;

Б) суставов;

В) сухожилий;

Г) жгутиков.

3. Мышечная система включает около:

А) 400 мышц;

Б) 600;

В) 500;

Г) 300.

4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

А) жиры;

Б) углеводы;

В) белки;

Г) все вместе.

5. Сердечно-сосудистая система состоит:

А) из мышц;

Б) из сердца и кровеносных сосудов;

В) костей;

Г) крови и лимфы.

6. Общее количество крови у взрослого человека:

А) 3-4 литра;

Б) 4-5 литров;

В) 2-3 литра;

Г) 1-2 литра.

7. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:

А) 70 ударов;

Б) 60 ударов;

В) 40 ударов;

Г) 80 ударов.

8. Артериальное давление измеряется:

А) в килограммах;

Б) сантиметрах;

В) миллиметрах ртутного столба;

Г) сантиметрах кубических.

9. Жизненная емкость легких – это:

А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;

Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;

В) объем вдоха и выдоха;

Г) разница между вдохом и выдохом.

10. Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:

А) головной мозг;

Б) спинной мозг;

В) вегетативная нервная система;

Г) мозжечок.

4.2. Типовые задания для промежуточной аттестации

4.2.1. Вопросы к зачету

Вопросы для оценки компетенции

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

УК 7_{ид.1} выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

УК 7_{ид.2} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7_{ид.3} владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

ОПК 3_{ид.3} Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

Знать:

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 учебной 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.

Уметь определять:

1. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений.
2. Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.
3. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.
4. Разделы спортивной подготовки.
5. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.
6. Зоны интенсивности физических нагрузок.
7. Формы занятий физическими упражнениями.
8. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
9. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
10. Формы и содержание самостоятельных занятий.
11. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
12. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
13. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
14. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
15. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
16. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
17. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики.
18. Выбор содержания, средств и методов, планирование объема и интенсивности физических нагрузок оздоровительного занятия.
19. Оборудование мест и подготовка инвентаря для проведения оздоровительных занятий.
20. Методика составления плана-конспекта оздоровительного занятия.
21. Гигиена самостоятельных занятий.
22. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Владеть информацией о:

1. Спортивная классификация.
2. Система студенческих спортивных соревнований.
3. Олимпийские игры и Универсиады.
4. Содержание врачебного и педагогического контроля.
5. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке

- физического развития.
6. Определение оценочных индексов физического развития.
 7. Оценка функционального состояния сердечнососудистой системы. Методика проведения нагрузочных тестов.
 8. Методика проведения функциональных проб, определение частоты дыхания и жизненной емкости легких для оценки функции дыхания.
 9. Методика проведения проб и оценка функционального состояния нервной системы.
 10. Методика определения физической работоспособности и физического состояния.
 11. Методика проведения и оценка результатов тестирования и уровня развития физических качеств.
 12. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
 13. Основные методы и показатели самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля.
 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.
 15. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.
 16. Производственная физическая культура.
 17. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
 18. Основные виды производственной физической культуры.
 19. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.
 20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
- .

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Критерии оценивания знаний обучающихся при проведении тестирования:

Результат тестирования оценивается по процентной шкале оценки. Каждому обучающемуся предлагается комплект тестовых заданий из 25 вопросов:

- **Отметка «отлично»** – 25-22 правильных ответов.
- **Отметка «хорошо»** – 21-18 правильных ответов.
- **Отметка «удовлетворительно»** – 17-13 правильных ответов.
- **Отметка «неудовлетворительно»** – менее 13 правильных ответов.

Критерии знаний при проведении зачета:

• **Оценка «зачтено»** должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).

• **Оценка «не зачтено»** должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

• **Отметка «отлично»** – выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

• **Отметка «хорошо»** – выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в стандартных ситуациях. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

• **Отметка «удовлетворительно»** – не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, допускаются значительные ошибки, проявляется частичное отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

• **Отметка «неудовлетворительно»** – не выполнены виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. демонстрирует неполное

соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по большому ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

6. ДОСТУПНОСТЬ И КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:	– в печатной форме увеличенным шрифтом, – в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями слуха:	– в печатной форме, – в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата	– в печатной форме, аппарата: – в форме электронного документа.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивает выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются преподавателем);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

