

Приложение
фонд оценочных средств по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

1. Критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</p> <p>-Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- Использовать средства и методы физического</p>	<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.</p> <p>системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.</p>	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности			
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической культуры,	УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм	Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
профессиональной деятельности	<p>профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения</p>	<p>здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>			

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</p> <p>-Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-</p>	<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа</p>	<p>Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</p> <p>Обучение двигательным действиям</p>	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности			
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.	Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	<p>Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>			

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	профессиональной деятельности.				
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</p> <p>-Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического</p>	<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях</p>	ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	и в профессиональной деятельности			
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической	УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни. УК -7.2 Планирует свое рабочее и	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	<p>культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>			
УК-7. Способен поддерживать	Знать: роль и значение физической культуры в	УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень	Самостоятельные занятия физическими	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. - Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни. УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.		

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				

2. Уровни сформированности компетенций, их критерии и шкала оценивания

Шкала оценивания сформированности индикаторов компетенций

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Оценки сформированности индикаторов*			
	неудовлетворительно / не зачтено	удовлетворительно / зачтено	хорошо / зачтено	отлично / зачтено
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p>	<p>Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков по индикатору компетенции</p>	<p>Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения индикатора компетенции.</p>	<p>Знания, умения и навыки по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения индикатора компетенции.</p>	<p>Сформированы четкие системные знания, умения и навыки по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения индикатора компетенции.</p>
<p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального</p>	<p>Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и</p>	<p>Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП.</p>	<p>Знания, умения и навыки по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено</p>	<p>Сформированы четкие системные знания, умения и навыки по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и</p>

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Оценки сформированности индикаторов*			
	неудовлетворительно / не зачтено	удовлетворительно / зачтено	хорошо / зачтено	отлично / зачтено
сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	навыков по индикатору компетенции	Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения индикатора компетенции.	понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения индикатора компетенции.	верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения индикатора компетенции.
УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков по индикатору компетенции	Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения индикатора компетенции.	Знания, умения и навыки по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по	Сформированы четкие системные знания, умения и навыки по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения индикатора компетенции.

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Оценки сформированности индикаторов*			
	неудовлетворительно / не зачтено	удовлетворительно / зачтено	хорошо / зачтено	отлично / зачтено
			<p>изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения индикатора компетенции.</p>	

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка сформированности компетенций	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные / профессиональные компетенции
Высокий	отлично / зачтено	Сформированы четкие системные знания, умения и навыки по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции.	Обучающимся усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины, в том числе для решения профессиональных задач. Ответы на вопросы оценочных средств самостоятельны, исчерпывающие, содержание вопроса/задания оценочного средства раскрыто полно, профессионально, грамотно, продемонстрирован высокий уровень владения практическими умениями и навыками. Даны ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции.
Повышенный	хорошо / зачтено	Знания, умения и навыки по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции.	Сформированы в целом системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные, грамотные. Продemonстрирован повышенный уровень владения практическими умениями и навыками. Допустимы единичные негрубые ошибки по ходу ответа, в применении умений и навыков.

Базовый	удовлетворительно / зачтено	<p>Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции.</p>	<p>Обучающийся владеет знаниями основного материал на базовом уровне. Ответы на вопросы оценочных средств неполные, допущены существенные ошибки. Продемонстрирован базовый уровень владения практическими умениями и навыками, соответствующий минимально необходимому уровню для решения профессиональных задач.</p>
Низкий	Неудовлетворительно / не зачтено	<p>Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков</p>	

3. Оценочные средства, используемые в процессе формирования компетенций

3.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства*
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.</p>	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Функции, виды и формы физической культуры.2. Определения и термины физической культуры.3. Основные методы физического воспитания.4. Ценности и средства физической культуры.5. Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.6. Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.7. Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).8. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.9. Основы экономики физической культуры.10. Как обеспечивалась массовость спорта в СССР11. Какие задачи ставились перед Физической культурой, как вы думаете, почему это происходило12. Как повлиял социальный кризис на состояние физической культуры человека и на демографическую ситуацию в стране13. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к физической культуре и спорту и почему

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства*
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки</p>	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Показатели развития индивидуума. 2. Основные группы мышц двигательного аппарата. 3. Характерные признаки реакции организма на нагрузку. 4. Системы органов и обеспечение двигательной активности. 5. Функции основных групп мышц двигательного аппарата. 6. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы. 7. Период усиления деятельности систем и органов. 8. Показатели развития главных систем организма. 9. Активизация деятельности систем органов во время тренировок. 10. Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности</p>	<p>Основы методики воспитания основных физических качеств</p>	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование двигательного навыка и факторы учебной деятельности. 2. Формирование и совершенствование двигательного навыка

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства*
<p>для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>(силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.</p>	<p>3. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия. Образ жизни, тренированность организма.</p> <p>4. Этапы формирования двигательного навыка.</p> <p>5. Эффективность физических упражнений для воспитания качеств.</p>
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p>	<p>Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.</p>	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка). 2. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма. 3. Формы и виды закаливающих процедур. 4. Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни. 5. Суточный «двигательный режим активности» для студента. 6. Компоненты здорового образа жизни. 7. Оздоровительная направленность подбора упражнений. 8. Оптимальность физической нагрузки и здоровый образ жизни.

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства*
<p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>		
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной</p>	<p>ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов</p>	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как обеспечивалась массовость участия в сдаче нормативов ВФСК ГТО 2. Какие задачи ставились перед Физической культурой, как вы думаете, почему это происходило 3. Как повлиял социальный кризис на состояние физической культуры человека и на демографическую ситуацию в стране 4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к физической культуре и спорту и почему

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства*
<p>нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>		
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в</p>	<p>Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</p>	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как обеспечивалась массовость студенческого спорта 2. Какие задачи ставились перед Физической культурой, как вы думаете, почему это происходило 3. Как повлиял социальный кризис на состояние физической культуры человека и на демографическую ситуацию в стране 4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к студенческому спорту и почему

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства*
различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.</p>	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Регулярные наблюдения за состоянием организма при выполнении оздоровительных упражнений. 2. Система закаливания организма, основные циклические упражнения. 3. Диспансеризация и учет показателей развития организма. 4. Формирование пропорционального телосложения, как критерий здорового образа жизни 5. Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. 6. Методы выявления функциональных возможностей организма.

3.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Код и наименование формируемой компетенции	Вопросы оценочного средства*
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Тема - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскройте понятие физическая культура. 2. Назовите функции физической культуры. 3. Что такое физическое совершенство? 4. Что относится к показателям физического совершенства? 5. Раскройте понятие физическое воспитание. 6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания? 7. Что такое физическая подготовка. 8. Назовите виды физической подготовки. 9. Что такое физическое развитие? 10. Основы спорта и его оздоровительная направленность. <p>Тема - Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из каких видов костей состоит организм человека. 2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов. 3. Назовите основные виды мышц и их функции. 4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции. 5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью? 6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии? 7. Что образуется при окислении углеводов и жиров? 8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе. 9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках. 10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках. Развитие систем органов, обеспечение их функций. <p>Тема - Основы методики воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды упражнений, как средство воспитания качеств. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.

Код и наименование формируемой компетенции	Вопросы оценочного средства*
	<p>3. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.</p> <p>4. Двигательные качества как факторы, укрепляющие здоровье.</p> <p>5. Двигательные умения и ациклические упражнения.</p> <p>6. Критерии выявления признаков утомления и переутомления.</p> <p>7. Определение физической подготовленности.</p> <p>8. Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.</p> <p>9. Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>10. Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.</p> <p>Тема - Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.</p> <p>1. Что предполагает здоровый образ жизни?</p> <p>2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?</p> <p>3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.</p> <p>4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.</p> <p>5. Что такое МПК?. Как от этой величины зависит здоровье человека.</p> <p>6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).</p> <p>7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.</p> <p>8. Назовите основные функции питания.</p> <p>9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?</p> <p>10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.</p> <p>Тема - История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.</p> <p>1. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.</p> <p>2. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.</p> <p>3. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.</p> <p>4. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.</p>

Код и наименование формируемой компетенции	Вопросы оценочного средства*
	<p>5. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.</p> <p>6. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.</p> <p>7. Состояние физической культуры и спорта в современной России.</p> <p>8. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.</p> <p>Тема - ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.</p> <p>1. Методологическое основание внедрения комплекса ГТО.</p> <p>2. Научное основание внедрения комплекса ВФСК ГТО.</p> <p>3. Какие базовые документы для комплекса ВФСК ГТО?</p> <p>4. Структурное и содержательное построение комплекса ВФСК ГТО.</p> <p>5. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ВФСК ГТО.</p> <p>6. Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское обеспечение комплекса ВФСК ГТО.</p> <p>7. Нормативно-правовое и методическое обеспечение комплекса ВФСК ГТО.</p> <p>Тема - Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</p> <p>1. История Всемирных студенческих Универсиад.</p> <p>2. Студенческий спорт. История, развитие и современное состояние.</p> <p>3. Состояние спортивной работы в РЭУ им. Г.В. Плеханова.</p> <p>4. Участие спортсменов студентов в международных соревнованиях.</p> <p>5. Наиболее популярные виды студенческого спорта.</p> <p>6. Студенческие спортивные лиги и их развитие.</p> <p>7. Выбор двигательной активности: факторы, влияющие на выбор.</p> <p>8. Классификация видов спорта и их развитие в Университете.</p> <p>Тема - Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.</p> <p>1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.</p> <p>2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).</p>

Код и наименование формируемой компетенции	Вопросы оценочного средства*
	<p>3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.</p> <p>4. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.</p> <p>5. Педагогический и врачебный контроль.</p> <p>6. Циклические упражнения и закаливание.</p> <p>7. Утомление и дозирование физической нагрузки.</p> <p>8. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.</p> <p>9. Объем двигательной активности студента, энергозатраты.</p> <p>10. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.</p>