

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-способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знать: основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеть: основными способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся Тема 2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Тема 3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.	опрос	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
	полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
		УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Тема 2. Методические принципы и методы физического воспитания. Тема 3. Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям. Тема 4. История становления и развития физической культуры, Олимпийского движения.	опрос	зачет

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 / незачтено	удовлетворительно / зачтено	хорошо / зачтено	отлично / зачтено
<i>УК-7-способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>				
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Удовлетворительно одерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни с незначительными погрешностями	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Удовлетворительно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Имеет хорошие основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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. Пр продемонстрирован повышенный уровень владения практическими умениями и навыками. Допустимы единичные негрубые ошибки по ходу ответа, в применении умений и навыков.
Базовый	удовлетворительно / зачтено	Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения	Обучающийся владеет знаниями основного материала на базовом уровне. Ответы на вопросы оценочных средств неполные,

		ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции.	допущены существенные ошибки. Продemonстрирован базовый уровень владения практическими умениями и навыками, соответствующий минимально необходимому уровню для решения профессиональных задач.
Низкий	Неудовлетворительно / не зачтено	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков	

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
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни	Формы и содержание самостоятельных занятий	<i>Задания для контрольной работы</i> Тема 1. 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 2. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. 3. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 4. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Тема 2. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 1. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий. 2. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики. 3. Выбор содержания, средств и методов, планирование объема и интенсивности физических нагрузок оздоровительного занятия.
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых сберегающих технологий с учетом	Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.	Тема 1. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье. 1. Здоровый образ жизни и его составляющие. 2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства
внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.		образе жизни. 3. Критерии эффективности здорового образа жизни. 4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

3.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

Код и наименование формируемой компетенции	Вопросы оценочного средства
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни	1. Формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. 4. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 6. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 7. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий. 8. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики. 9. Выбор содержания, средств и методов, планирование объема и интенсивности физических нагрузок оздоровительного занятия. 10. Оборудование мест и подготовка инвентаря для проведения оздоровительных занятий. 11. Методика составления плана-конспекта оздоровительного занятия. 12. Гигиена самостоятельных занятий. 13. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 14. Спортивная классификация. 15. Система студенческих спортивных соревнований. 16. Олимпийские игры и Универсиады. 17. Содержание врачебного и педагогического контроля. 18. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.

Код и наименование формируемой компетенции	Вопросы оценочного средства
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни	1. Определение оценочных индексов физического развития. 2. Оценка функционального состояния сердечнососудистой системы. Методика проведения нагрузочных тестов. 3. Методика проведения функциональных проб, определение частоты дыхания и жизненной емкости легких для оценки функции дыхания. 4. Методика проведения проб и оценка функционального состояния нервной системы. 5. Методика определения физической работоспособности и физического состояния. 6. Методика проведения и оценка результатов тестирования и уровня развития физических качеств. 7. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 8. Основные методы и показатели самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля.

Тематика контрольного опроса

Код и наименование формируемой компетенции	ОПРОС
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых и безопасных технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	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.

Код и наименование формируемой компетенции	ОПРОС
	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.