

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

**Институт строительства, природообустройства и ландшафтной
архитектуры
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
08.03.01 Строительство

Направленность (профиль) образовательной программы
Промышленное и гражданское строительство

Форма обучения
Очная, очно-заочная

Год приема
2025

Санкт-Петербург
2025 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 ОПК-3. Способен принимать решения в профессиональной сфере, используя теоретические основы и нормативную базу строительства, строительной индустрии и жилищно-коммунального хозяйства	1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. 2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. 3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. 4. Социально-биологические основы физической культуры. 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 6. Методические принципы и методы физического воспитания. 7. Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям. 8. История становления и развития физической культуры, Олимпийского движения. 9. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. 10. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка. 11. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	Устный опрос

		12.Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся 13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями 14. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом. 15.Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. 16. Спортивные и подвижные игры. 17. Лечебная физическая культура и спорт как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. 18. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	
--	--	--	--

2. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п	Вопросы по темам/разделам дисциплины

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					
ОПК-6ид-1					
знать: основные 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.	Устный опрос,
уметь: выбирать 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	Устный опрос,

владеть: способностью выбирать здоровьесберегающие технологии 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	Устный опрос,
ИОПК-3.2 Выбор метода или методики решения задачи профессиональной деятельности с учетом здоровьесбережения работников					
Знать: методы и методики решения задачи профессиональной деятельности с учетом здоровьесбережения работников	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.	Устный опрос,
уметь: выбирать методы или методики решения задачи профессиональной деятельности с учетом здоровьесбережения работников	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	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Устный опрос,

			некоторые с недочетами		
владеть: способностью делать выбор метода или методики решения задачи профессиональной деятельности с учетом здоровьесбережения работников	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	Устный опрос,

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

4.1. Типовые задания для промежуточной аттестации

4.1.1. Вопросы к зачету

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

Тема - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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.

Тема - Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.

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.

Тема - Основы методики воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.

1. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
3. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
4. Двигательные качества как факторы, укрепляющие здоровье.
5. Двигательные умения и ациклические упражнения.
6. Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
7. Определение физической подготовленности.
8. Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.

9. Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

10. Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.

Тема - Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе.

Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.

1. Что предполагает здоровый образ жизни?

2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.

4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.

5. Что такое МПК. Как от этой величины зависит здоровье человека.

6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).

7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.

8. Назовите основные функции питания.

9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?

10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

Тема - История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.

1. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.

2. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.

3. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.

4. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.

5. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.

6. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.

7. Состояние физической культуры и спорта в современной России.

8. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.

Тема - ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.

Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.

1. Методологическое основание внедрения комплекса ГТО.

2. Научное основание внедрения комплекса ВФСК ГТО.

3. Какие базовые документы для комплекса ВФСК ГТО?

4. Структурное и содержательное построение комплекса ВФСК ГТО.

5. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ВФСК ГТО.

6. Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское обеспечение комплекса ВФСК ГТО.

7. Нормативно-правовое и методическое обеспечение комплекса ВФСК ГТО.

Тема - Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта

1. История Всемирных студенческих Универсиад.

2. Студенческий спорт. История, развитие и современное состояние.

3. Состояние спортивной работы в РЭУ им. Г.В. Плеханова.

4. Участие спортсменов студентов в международных соревнованиях.

5. Наиболее популярные виды студенческого спорта.

6. Студенческие спортивные лиги и их развитие.

7. Выбор двигательной активности: факторы, влияющие на выбор.

8. Классификация видов спорта и их развитие в Университете.
Тема - Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.
1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивными играм.
 2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
 3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
 4. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
 5. Педагогический и врачебный контроль.
 6. Циклические упражнения и закаливание.
 7. Утомление и дозирование физической нагрузки.
 8. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.
 9. Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
 10. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.

4.2.2. Вопросы к экзамену *«Экзамен не предусмотрен учебным планом»*

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

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.