

Приложение
фонд оценочных средств по дисциплине
Физическая культура и спорт

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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Структурные элементы компетенции (знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы*	Виды занятий для формирования компетенций**	Оценочные средства проверки формирования компетенций***
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-7.1 УК-7 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни. ИД-7.2 УК-7 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИД-7.3 УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы	Знать: Виды физических упражнений. 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 культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	1,2 семестры	Занятия лекционного типа. Самостоятельная работа	Доклад, устный опрос, конспект

		здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	- Использовать средства и методы физического 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.			
--	--	--	--	--	--	--

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

2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Показатели и критерии оценивания				Оценочные средства для проверки формирования компетенции***	
		неудовлетворительно (ниже порогового)	удовлетворительно (пороговое)	хорошее усвоение (углубленное)	отличное усвоение (продвинутое)	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности							
Индикаторы достижения компетенции: ИД-7.1 УК-7 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни. ИД-7.2 УК-7 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИД-7.3 УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности							
Знать: Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	1,2 семестр	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в лекционном материале, не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	- социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности.	- социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; - научно-теоретические основы формирования	- социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности - научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной,	Доклад, устный опрос,	Доклад, устный опрос, конспект

				базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов.	оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; -особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья.		
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.		не умеет использовать методы и приемы (эмпирический, теоретический), допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не	Применять: - высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии для управления своим физическим здоровьем; - навыки для организации самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, а также для проведения	Применять: - высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии для управления своим физическим здоровьем; - навыки для организации самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, а также для проведения коллективных занятий и соревнований;	Применять: - высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии для управления своим физическим здоровьем; - навыки для организации самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, а также для проведения коллективных занятий и соревнований;	Доклад, устный опрос,	Доклад, устный опрос, конспект

		выполнено	коллективных занятий и соревнований;	- средства спортивных состязаний для формирования и развития профессионально важных индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности; - практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;	- средства спортивных состязаний для формирования и развития профессионально важных индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности; - практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности - предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовке в вузе.		
Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		обучающийся не владеет навыками чтения и оценки в целом успешное, но не системное владение в целом успешное, но содержащее отдельные успешное и системное владение	-способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; - высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения,	- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; - высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка	- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; - высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);	Доклад, устный опрос,	Доклад, устный опрос, конспект

		навыками данных результатов практических занятий, информации лекционного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой дисциплины не выполнено.	навыки и самооценка достижений).	достижений); - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности.	- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности; - способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.		
--	--	--	---	--	--	--	--

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

3.1. Примерный перечень вопросов:

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
3. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
5. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным).
7. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
8. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
9. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
10. Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах.
11. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.

3.2. Доклады

Для этого обучающимся предлагается: освоить один из вопросов по дисциплине; выявить ключевые понятия, характеризующие материал; подготовить доклад.

Выступление обучающихся с докладом, занимает не более 5 минут, поэтому доклад в письменном виде должен составлять не более 5 страниц рукописного текста или 1-1,5 печатных страницы.

Перечень вопросов и тем, вынесенных на самостоятельное изучение, представлен в ниже:

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма

(костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).

4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
8. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
9. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
10. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
12. Коррекция массы тела.
13. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
14. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
15. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
16. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
18. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
19. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
20. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.

21. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.

22. Адаптивная физическая культура, ее роль в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья. Частные методики адаптивной физической культуры. Адаптивный спорт

3. 3. Промежуточная аттестация в соответствии с учебным планом по направлению подготовки бакалавра 43.03.01 Сервис (Управление гостиничной и ресторанной деятельностью) в виде зачета.

Вопросы, выносимые на зачет:

1. Анализ состояния сердечно-сосудистой системы по тесту Руфье.
2. Аэробный и анаэробный режим работы
3. Весо-ростовые индексы (рассчитать собственные показатели).
4. Витамины и их роль в обмене веществ.
5. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Возрастные особенности содержания занятий по физической культуре.
7. Гигиенические требования при проведении занятий.
8. Дать определение быстроты. Методика развития быстроты.
9. Дать определение выносливости. Методика развития выносливости
10. Дать определение гибкости. Методика развития гибкости.
11. Дать определение ловкости. Методика развития ловкости.
12. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
13. Дать определение силы. Методика развития силы.
14. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки).
15. Дозирование нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.
16. Дыхательная система (строение, функции, влияние физических упражнений).
17. Задачи массажа, виды массажа, массажные приемы. Противопоказания для массажа.
18. Задачи утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.
19. Значение мышечной релаксации (расслабления)
20. История развития Олимпийских Игр. Принципы, девиз, эмблема, флаг,

клятва.

21. Как определить экскурсию грудной клетки.
22. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, средства физической культуры.
23. Коррекция осанки, ее виды и задачи.
24. Костная система (строение, функции, влияние физических упражнений).
25. Краткая характеристика условий труда будущей профессии. Привести примерный комплекс упражнений вводной гимнастики.
26. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
27. Кровь, ее состав и функции.
28. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.
29. Массаж. Виды массажа, его классификация Массажные приемы.
30. Методика дыхания при выполнении физических упражнений (на примере бега).
31. Методика определения динамометрии. Рассчитать собственный силовой индекс.
32. Методика определения жизненной емкости легких. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
33. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
34. Методика определения пульса. Его нормы в покое. Брадикардия и тахикардия. Их пульсовые характеристики.
35. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
36. Методы физического воспитания.
37. Мышечная система и её функции.
38. Направленность физической культуры с учетом профессиональной деятельности специалиста.
39. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
40. Общая структура учебного занятия физической культуры, задачи и назначение каждой части.
41. Объем и интенсивность физических нагрузок.
42. Оздоровительное закаливание.
43. Оздоровительный бег, как средство укрепления сердечно – сосудистой системы.

44. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки.
45. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
46. Основные причины изменения состояния обучающихся в учебном году.
47. Основы физической культуры в вузе.
48. Отличительные особенности содержания занятий по общефизической подготовке, их направленность на укрепление здоровья человека.
49. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
50. Оценка физической работоспособности по результатам теста Купера.
51. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
52. Первая медицинская помощь утопающему.
53. Пищеварительная и выделительная системы (строение, функции).
54. Позвоночник, его отделы и функции.
55. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека (здоровый образ жизни, наследственность, экология).
56. Понятие «физическое развитие» человека и факторы обуславливающие его.
57. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
58. Принципы составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
59. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.
60. Производственная физическая культура в рабочее время.
61. Профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.
62. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
63. Рациональное питание, питьевой режим.
64. Режим труда и отдыха как составляющие здорового образа жизни.
65. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
66. Самостоятельные занятия по физической культуре в экзаменационный период.
67. Сердечно-сосудистая система.
68. Сколиозы, виды и степени. Причины появления сколиоза.

69. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся университета.

70. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.

71. Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

72. Составить примерный комплекс упражнений физкультминутки (в соответствии с вашей профессией).

73. Составить примерный комплекс упражнений физкультпаузы (в соответствии с вашей профессией).

74. Специальные упражнения для мышц глаз при работе с компьютером.

75. Средства восстановления психоэмоционального состояния обучающихся.

76. Средства физического воспитания и их классификация.

77. Физическая культура и спорт в свободное время.

78. Физические качества человека. Их краткая характеристика.

79. Формы и содержание самостоятельных занятий.

80. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.

81. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.

82. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.

83. Функциональная значимость частей тренировочного занятия по физической культуре.

84. Цель и задачи физической культуры. Основы физической культуры в вузе.

85. Центральная нервная система, ее отделы и функции.

86. Что понимается под тестированием подготовленности, с помощью каких тестов определяется развитие силы, быстроты, выносливости (примеры из контрольных нормативов).

87. Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.

88. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.

89. Экологические факторы и их влияние на организм.

90. Этапы обучения двигательным умениям и навыкам в процессе занятий физической культурой.

91. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
92. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
93. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.
94. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.
95. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.
96. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.
97. Состояние физической культуры и спорта в современной России.
98. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.

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

4.1 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Контроль результатов обучения обучающихся, этапов и уровня формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется через проведение текущего и промежуточного контролей. Формы контроля, порядок его проведения и фонды контрольных заданий для текущего контроля разрабатываются кафедрой исходя из специфики дисциплины, и утверждаются на заседании кафедры

4.2. Критерии оценки доклада

При оценке доклада обучающийся демонстрирует:

- знание материала, практики применения материала, исчерпывающе и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий;
- умение логически представлять материал, структурировать и анализировать его, используя современные методы и показатели такой оценки;
- успешное и системное владение навыками чтения и оценки данных результатов самостоятельной работы.

Доклад не выполнен в случае если обучающийся:

- не знает значительной части программного материала, содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике,
- не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки;
- не умеет использовать методы и структурирования и композиции,

допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено;

- обучающийся не владеет навыками самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

4.3. Критерии оценки устного ответа при промежуточной аттестации

Критерии оценки: зачтено если - обучающийся демонстрирует знание лекционного материала и практических занятий, практики применения материала, исчерпывающе и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий; умеет анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели такой оценки;

Допустимо если обучающийся демонстрирует: знание материала, не допускает существенных неточностей; в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы, в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала; в целом успешно, но не системное умение анализировать; в целом успешное, но не системное владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала.

Не зачтено если обучающийся: не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в лекционном материале, не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки; не умеет использовать методы и приемы анализа, синтеза, моделирования, наблюдения, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено; обучающийся не владеет навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой дисциплины не выполнено.