

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич
Должность: Директор Невномысского технологического института (филиал) СКФУ
Дата подписания: 30.05.2023 11:15:51
Уникальный программный ключ:
49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор НТИ (филиала) СКФУ
Ефанов А.В.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «**Физическая культура и спорт**»

Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника		
Направленность (профиль)	Электропривод и автоматика промышленных установок и технологических комплексов		
Год начала обучения	2023 г		
Форма обучения	очная	заочная	очно-заочная
Реализуется в семестре	1	1	_____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344
Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

Введение

1. Назначение: проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт».
2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Физическая культура и спорт»
3. Разработчик: Турбина Елена Юрьевна, старший преподаватель кафедры Гуманитарных и математических дисциплин
4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель:

Мельникова Е.Н. – председатель УМК НТИ (филиал) СКФУ

Члены комиссии:

А.И. Колдаев, и.о. зав. кафедрой информационных систем, электропривода и автоматике
Э.Е. Тихонов, доцент базовой кафедры территории опережающего социально-экономического развития

Представитель организации-работодателя:

Горшков М. Г., директор ООО «Арнест-информационные технологии»

Экспертное заключение:

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344

Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий),			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: УК-7</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор: ИД-1. УК-7.</i> Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры	не в полном объеме знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	имеет общее представление о роли и значении физической культуры в жизни человека и общества; основных показателях физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	В полной мере знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма
<i>ИД-2. УК-7</i> Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений	не в полном объеме умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления	умеет частично планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления	умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления	В полной мере умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления

Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000003441F216DCB9E5B27CD000200000344
Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич
Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

	временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и в профессиональной деятельности	построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и в профессиональной деятельности	построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и в профессиональной деятельности
<i>ИД-3. УК 7.</i> Имеет практически опыт занятий физической культурой	не в полном объеме применяет методiku общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	владеет частично способностью применять методiku общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	владеет способностью применять методiku общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	В полной мере владеет методами общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «северо-кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344
Владелец: Ефимов Александр Владимирович
Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Код индикатора компетенции	Время на задании
1.	b	Укажите цель физического воспитания в вузе: а) выполнение государственных образовательных стандартов б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов	УК -7	УК-7.1	2 минуты
2.	методом	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. _____ является совокупностью приемов, определения личного уровня сформированности показателей физического развития	УК -7	УК-7.1	2 минуты
3.		Дайте определение понятия «физическая культура»:	УК -7	УК-7.1	5 минут
4.	1-b 2-c 3-a	Установите соответствие: 1) Вводная гимнастика перед началом рабочего дня 2) Физкультминутка 3) Физкультпауза а) 5-8 упражнений включают движения, корригирующие осанку, активизирующие деятельность внутренних органов, на крупные мышечные группы, стимулирующие мозговую	УК -7	УК-7.3	5 минут

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD00200000344
Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич
Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

		<p>кровоток и т.д. Продолжительность — 10-15 минут</p> <p>б) 5-6 упражнений на координацию движений и произвольное напряжение мышц верхних конечностей. Длительность комплекса 3-5 минут</p> <p>с) упражнения, непосредственно на рабочем месте, на наиболее утомленные части тела и группы мышц, проводятся через каждые 40-60 минут в течение 2-3 минут.</p>			
5.		<p>Дайте определение понятия «физическое развитие»</p>	УК -7	УК-7.1	5 минут
6.	б	<p>Укажите какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:</p> <p>а) упражнения на внимание</p> <p>б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности</p> <p>с) упражнения на развитие силы мышц спины</p> <p>д) упражнения на выносливость</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут
7.	здоровьем	<p>Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения, является _____</p>	УК -7	УК-7.1	2 минуты
8.		<p>Определите в чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?</p> <p>а) _____ в морфологической и функциональной перестройке двигательного</p>	УК -7	УК-7.2	2 минуты

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD00290000344
 Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич
 Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

		<p>аппарата</p> <p>b) в доведение до автоматизма и высокой скорости выполнения движений</p> <p>c) в интенсивности и объеме движений</p>			
9.	a	<p>Укажите какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями?</p> <p>a) состояние здоровья</p> <p>b) жизненная позиция</p> <p>c) наследственность</p>	УК -7	УК-7.2	2 минут ы
10.		<p>Дайте определение понятия «физическое воспитание»:</p>	УК -7	УК-7.1	5 минут
11.	<p>1-с</p> <p>2-а</p> <p>3-в</p>	<p>Установите соответствие:</p> <p>1) рекреация</p> <p>2) реабилитация</p> <p>3) адаптация</p> <p>a) использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий</p> <p>b) формирования в организме устойчивого способа реагирования на нагрузку, средствами физических упражнений</p> <p>c) использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, переключения с одного вида деятельности на другой</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут
12.	<ul style="list-style-type: none"> сохранение здоровья поддержание должного уровня физической ответственности коррекции работоспособности 	<p>Сформулируйте задачи самостоятельных занятий физической культурой</p>	УК -7	УК-7.3	10 минут

Документ подписан электронной подписью
 Сертификат: 12000003441F216DCB9E5B27CD00200000344
 Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич
 Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

	<p>физического развития и телосложения</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками • использования активного отдыха • достижение личного уровня в сформированности показателей физического развития 				
13.		Дайте определение понятия «спорт»	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
14.	упражнение	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Основным средством физической культуры и спорта является физическое _____	УК -7	УК-7.1 УК-7.2	2 минут ы
15.		Алгоритм построения академического занятия по физической культуре	УК -7	УК-7.1 УК-7.3	10 минут
16.	a	Укажите какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия? а) медленный бег б) спортивная ходьба в) упражнения на ловкость	УК -7	УК-7.2	5 минут
17.	b	В эпоху реформ какого правителя, физические упражнения стали впервые применяться в России в системе обучения солдат и офицеров: а) Екатерина II б) Петр I в) Николай II	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
18.		Укажите в каком году ввели новый усовершенствованный комплекс ГТО: а) 1931 б) 1937	УК -7	УК-7.1	2 минут ы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344
Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

		с) 1939			
19.	С В А D E f	Установите последовательность дозирования физической нагрузки: а) количество повторений б) амплитуда движений с) исходное положение d) темп выполнения е) степень сложности f) мощность мышечной работы	УК -7	УК-7.2	5 минут
20.	спорт	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Наличие обязательного соревновательного компонента, отличает _____, от физической культуры	УК -7	УК-7.2	5 минут
21.		Дайте определение понятия «физические упражнения»	УК -7	УК-7.1	2 минуты
22.	1-б 2-с 3-а	Установите соответствие: 1. Массовый спорт 2. Любительский спорт 3. Профессиональный спорт а) возможность зарабатывать деньги г) совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, продлевать творческое долголетие h) достичь наивысших результатов в спорте	УК -7	УК-7.3	5 минут
23.	• доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» • возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических	Сформулируйте особенности студенческого спорта:	УК -7	УК-7.3	10 минут

Сертификат: 12000003441E216DCB9ECB27CD000200000344
Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич
Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

	занятий время, в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно • возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня				
24.	рефлексом	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней и внешней среды, осуществляемая посредством центральной нервной системы называется _____ —	УК -7	УК-7.2	2 минут ы
25.		Дайте определение понятия «физическая рекреация»	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
26.	1-с 2-б 3-с	Установите соответствие ступеней ГТО возрасту: 1) 2 ступень 2) 4 ступень 3) 5 ступень а) 16-17 лет б) 13-15 лет с) 9-10 лет	УК -7	УК-7.3	5 минут
27.		Алгоритм формирования самопознания:	УК -7	УК-7.1 УК-7.2	10 минут
28.	а	Укажите какие функции выполняет кровь: а) транспортную, регуляторную, защитную, теплообмен б) регуляторную, строительную, рефлексивную с) защитную, проводниковую, химическую, теплообмен	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
29.	б	Что из перечисленного вызывает утомление: а) повышение температуры	УК -7	УК-7.1	2 минут ы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000260000344
Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич
Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

	двигательный режим • тренировка иммунитета и закаливание • рациональное питание • рациональный режим жизни • отсутствие вредных привычек • валеологическое самообразование.	здорового образа жизни:			МИНУТ
34.	с	Что из перечисленного не относится к дыхательному аппарату человека: а) воздухоносные пути б) легкие в) сердце г) дыхательные мышцы д) плевра	УК -7	УК-7.1	2 МИНУТ Ы
35.	Олимпийских	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Уровнем развития физической культуры государства, является организация и проведение _____ игр	УК -7	УК-7.1	2 МИНУТ Ы
36.	1-с 2-в 3-а	Установите соответствие: 1. Степ-аэробика 2. Шейпинг 3. Памп-аэробика а) упражнения с использованием штанги б) упражнения, направленные на изменение форм тела в) упражнения с использованием специальной платформы	УК -7	УК-7.2	2 МИНУТ Ы
37.		Дайте определение понятия «адаптация»	УК -7	УК-7.1	2 МИНУТ Ы
38.		Укажите время проведения утренней гимнастики: а) 25-30 мин б) 10-15 мин в) 50-60 мин	УК -7	УК-7.2	2 МИНУТ Ы
39.		Впишите пропущенное	УК -7	УК-7.1	2

Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344
Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

	гибкость	слово в нужном падеже. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, позволяет физическое качество _____			МИНУТЫ
40.		Дайте определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка»:	УК -7	УК-7.1	2 МИНУТЫ

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для студентов, обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования магистратуры, для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата заочной и очно-заочной формы обучения.

3. Критерии оценивания компетенций

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он демонстрирует уверенные знания в выборе здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;

- уверенно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития;

- уверенно владеет методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он демонстрирует слабые знания в выборе здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;

- не способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития;

- слабо владеет методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344

Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344

Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023