

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 19.06.2023 18:14:10

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d57c89e7d8

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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

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

Направление подготовки	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
Направленность (профиль)	Информационно-управляющие системы
Год начала обучения	2023 г
Форма обучения	очная    заочная    очно-заочная
Реализуется в семестре	1

## **Введение**

1. Назначение: оценивание уровня сформированности компетенций обучающихся, определенных программой дисциплины «Физическая культура и спорт».

2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Разработчик: Турбина Е.Ю. старший преподаватель кафедры ГиМД

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

Д.В. Болдырев, доцент кафедры информационных систем, электропривода и автоматике

Представитель организации-работодателя:

Д.И. Лищенко, ведущий специалист ЦЦРТО КИПиА АО «Невинномысский Азот»

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся, определенных программой дисциплины «Теория автоматического управления».

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

## 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> Выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;	не в полном объеме осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	имеет общее представление о роли и значение физической культуры в жизни человека и общества; поверхностно анализирует основные показатели физического развития физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	знает основы физической культуры в жизни человека и общества; анализирует основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; применяет основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	В полной мере осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; анализирует основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; применяет основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возмо
<i>ИД-2. УК -7</i> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и	не в полном объеме планирует отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровитель	умеет частично планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности	умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности	В полной мере умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной

<p>обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;</p>	<p>ной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использует инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>
<p><i>ИД-3. УК 7.</i> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>не в полном объеме применяет методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных</p>	<p>владеет частично способностью применять методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применять научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового</p>	<p>владеет способностью применять методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применять научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового</p>	<p>В полной мере владеет способностью применять методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применять научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования</p>

	привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	образа и стиля жизни	образа и стиля жизни	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.

### 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, совокупность приемов, определения личного уровня сформированности	УК -7	УК-7.1	2 минуты

		показателей физического развития			
3.		Дайте определение понятия «физическая культура»:	УК -7	УК-7.1	5 минут
4.	1-b 2-с 3-а	<p>Установите соответствие:</p> <p>1) Вводная гимнастика перед началом рабочего дня</p> <p>2) Физкультминутка</p> <p>3) Физкультпауза</p> <p>а) 5-8 упражнений включают движения, корригирующие осанку, активизирующие деятельность внутренних органов, на крупные мышечные группы, стимулирующие мозговую 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>	УК -7	УК-7.3	5 минут
5.		Дайте определение понятия «физическое развитие»	УК -7	УК-7.1	5 минут
6.	b	<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>	УК -7	УК-7.3	5 минут

		<p>c) упражнения на развитие силы мышц спины</p> <p>d) упражнения на выносливость</p>			
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> <p>_____</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
8.	b	<p>Определите в чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?</p> <p>a) в морфологической и функциональной перестройке двигательного аппарата</p> <p>b) в доведение до автоматизма и высокой скорости выполнения движений</p> <p>c) в интенсивности и объеме движений</p>	УК -7	УК-7.2	2 минут ы
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-б</p>	<p>Установите соответствие:</p> <p>1) рекреация</p> <p>2) реабилитация</p> <p>3) адаптация</p> <p>а)использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут

		<p>утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий</p> <p>б) формирования в организме устойчивого способа реагирования на нагрузку, средствами физических упражнений</p> <p>с) использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, переключения с одного вида деятельности на другой</p>			
12.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранение здоровья</li> <li>• поддержание должного уровня физической и умственной работоспособности</li> <li>• коррекции физического развития и телосложения</li> <li>• овладение отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками</li> <li>• использования активного отдыха</li> <li>• достижение личного уровня в сформированности показателей физического развития</li> </ul>	Сформулируйте задачи самостоятельных занятий физической культурой	УК -7	УК-7.3	10 минут
13.		Дайте определение понятия «спорт»	УК -7	УК-7.1	2 минуты
14.	упражнение	<p>Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Основным средством физической культуры и спорта является физическое _____</p>	УК -7	УК-7.1 УК-7.2	2 минуты



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 минуты
18.	c	Укажите в каком году ввели новый усовершенствованный комплекс ГТО: а) 1931 б) 1937 в) 1939	УК -7	УК-7.1	2 минуты
19.	C B A D E f	Установите последовательность дозирования физической нагрузки: а) количество повторений б) амплитуда движений в) исходное положение г) темп выполнения д) степень сложности е) 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	Установите соответствие: 1. Массовый спорт 2. Любительский спорт 3. Профессиональный	УК -7	УК-7.3	5 минут

	3-а	спорт а) возможность зарабатывать деньги г) совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, продлевать творческое долголетие h) достичь наивысших результатов в спорте			
23.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»</li> <li>• возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время, в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно</li> <li>• возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня</li> </ul>	Сформулируйте особенности студенческого спорта:	УК -7	УК-7.3	10 минут
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 минуты
25.		Дайте определение понятия «физическая рекреация»	УК -7	УК-7.1	2 минуты

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, рефлективную с) защитную, проводниковую, химическую, теплообмен	УК -7	УК-7.1	2 минуты
29.	б	Что из перечисленного вызывает утомление: а) повышение температуры б) снижение работоспособности и организма с) боль в мышцах д) отсутствие желания тренироваться	УК -7	УК-7.1	2 минуты
30.	с д а е б	Установите правильную последовательность действий при оказании первой медицинской помощи: а) вызов бригады «скорой помощи» б) придание пострадавшему безопасного положения с) устранение причины воздействия угрожающих факторов д) принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (реанимационные мероприятия,	УК -7	УК-7.2	5 минут

		остановка кровотечения) е) срочная оценка состояния пострадавшего			
31.		Дайте определение понятия «двигательная реабилитация»	УК -7	УК-7.1	2 минуты
32.	1-b 2-a 3-c	Установите соответствие: 1. Гиподинамия 2. Гипоксия 3. Гипокинезия  а) кислородное голодание-пониженное содержание кислорода в тканях б) пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения с) вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.	УК -7	УК-7.2	2 минуты
33.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оптимальный двигательный режим</li> <li>• тренировка иммунитета и закаливание</li> <li>• рациональное питание</li> <li>• рациональный режим жизни</li> <li>• отсутствие вредных привычек</li> <li>• валеологическое самообразование.</li> </ul>	Сформулируйте структуру здорового образа жизни:	УК -7	УК-7.3	5 минут
34.	с	Что из перечисленного не относится к дыхательному аппарату человека: а) воздухоносные пути б) легкие с) сердце д) дыхательные мышцы	УК -7	УК-7.1	2 минуты

		е) плевра			
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-б 3-а	Установите соответствие: 1. Степ-аэробика 2. Шейпинг 3. Памп-аэробика  а) упражнения с использованием штанги б) упражнения, направленные на изменение форм тела с) 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.	б	Укажите время проведения утренней гимнастики: а) 25-30 мин б) 10-15 мин с) 50-60 мин	УК -7	УК-7.2	2 минут ы
39.	гибкость	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, позволяет физическое качество _____	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
40.		Дайте определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка»:	УК -7	УК-7.1	2 минут ы

## 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

