

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

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Зав. кафедрой ГиМД  
\_\_\_\_\_ Пашковский А.В.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
по дисциплине «**Физическая культура и спорт**»

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки	<u>15.03.02 Технологические машины и оборудование</u>
Направленность (профиль)	<u>Технологическое оборудование химических и нефтехимических производств</u>
Квалификация выпускника	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>заочная</u>
Год начала обучения	<u>2020</u>
Изучается в 1, 2 семестрах	

## Предисловие

1. Назначение. Фонд оценочных средств предназначен для объективной оценки уровня сформированности компетенций в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт».

2. Фонд оценочных средств текущей и промежуточной аттестации на основе рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» в соответствии с образовательной программой по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование, утвержденной на заседании Учёного совета СКФУ протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

3. Разработчик: Турбина Елена Юрьевна, преподаватель кафедры Гуманитарных и математических дисциплин

4. ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры Гуманитарных и математических дисциплин

5. Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

6. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: _____	(Ф.И.О., должность)
_____	(Ф.И.О., должность)
_____	(Ф.И.О., должность).

Экспертное заключение: фонд оценочных средств может быть использован для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г

\_\_\_\_\_

(подпись)

7. Срок действия ФОС

Паспорт фонда оценочных средств  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

По дисциплине  
Направление подготовки

«Физическая культура и спорт»  
15.03.02 Технологические машины и оборудование

Профиль

Проектирование технических и технологических комплексов

Квалификация выпускника:

бакалавр

Форма обучения:

заочная

Учебный план:

2020

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства	Количество заданий для каждого уровня, шт.	
						Базовый	Повышенный
ОК-8	1 2	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования	20	10
		Контрольное тестирование	Промежуточный	прием нормативов	Комплект оценочных средств	3	5
ОК-8	3 4	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования	18	10
		Контрольное тестирование	Промежуточный	прием нормативов	Комплект оценочных средств	3	5

Составитель \_\_\_\_\_ Турбина Е.Ю

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. зав. кафедрой Г и МД  
\_\_\_\_\_ А. В Пашковский \_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

## Вопросы для собеседования

по дисциплине Физическая культура и спорт

Базовый уровень

Вопросы для проверки уровня обученности

Базовый уровень

Вопросы для проверки уровня обученности

*Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Определение «физическое воспитание», виды физического воспитания. Определение «физическая культура», компоненты физической культуры.
3. История физической культуры в рабовладельческом и феодальном обществе.
4. История физической культуры в капиталистическом обществе, возрождение Олимпийских игр современности. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура в законодательных актах.
6. Функции физической культуры и спорта.
7. Уровни ценностей физической культуры.
8. Уровни физической культуры личности, их особенности.
9. Основные признаки личной физической культуры.
10. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура» в вузе.

Знать

*2. Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.*

1. Понятие социальности физической культуры, его определение, основные функции.
2. Организм, его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
3. Костная система организма, ее строение и функции.
4. Мышечная система организма, скелетные мышцы. Энергетика мышечной деятельности, пути ресинтеза АТФ.
5. Сердечно-сосудистая система организма, ее строение.
6. Система кровообращения, ее составляющие.
7. Дыхательная система, ее строение.
8. Обмен веществ, белки, жиры и углеводы.
9. Нервная система, ее строение и функции.
10. Утомление и восстановление в физической тренировке.

Знать

*3. Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

1. Понятие здоровья и его характеристики.
2. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется? Назовите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ).

3. Рациональный режим работы и отдыха. Основные требования к режиму труда и отдыха студентов.
4. Режим учебы и отдыха студентов в зачетно-экзаменационный период. Влияние производственной гимнастики на эмоциональную и физическую устойчивость персонала
5. Рациональное питание, его основные принципы. Системы питания, их отличительные признаки. Питание фаст-фуд.
6. Вредные привычки.
7. Двигательная активность как биологическая потребность.
8. Основные функции двигательной активности (ДА) организма.
9. Назовите основные виды закаливания, в чем их особенность?
10. Психологическая регуляция. Аутогенная тренировка, в чем заключается ее особенность?

#### *4. Тема 4 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества*

1. Дайте характеристику терминам «двигательные качества», «физические качества», «развитие» и «воспитание».
2. Какие факторы оказывают влияние на развитие и проявление физических качеств?
3. Дайте определение понятиям «сила», «силовые способности». Назовите основные виды проявления силы.
4. Назовите основные средства и методы, которые используются для воспитания силы.
5. Что такое быстрота, темп? Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление быстроты. Дайте краткую характеристику методов воспитания быстроты.
6. Дайте определение понятиям «выносливость», «утомление». Назовите виды выносливости, средства и методы для воспитания выносливости?
7. Определение терминов «координация», «ловкость». В чем их отличие? Какие разновидности координации существуют?
8. Что такое гибкость? Назовите формы проявления гибкости. Какие средства и методы наиболее эффективны для развития гибкости

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;
- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Повышенный уровень

*Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

Знать

1. Какие методы, средства и инструменты физической культуры используются для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Факторы эффективности процесса обучения студентов в вузе.
3. Структуру подготовленности спортсмена.
4. Условия высокой продуктивности учебного труда.
5. Основные правила нормирования двигательной активности студентов.

#### *2. Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.*

Знать

1. Характеристику изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Понятие «мышечный насос».
2. Дыхательная система и показатели ее деятельности (кислородный запрос, максимальное потребление кислорода, кислородный долг, жизненная емкость легких и др.).

3. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
4. Объективные и субъективные факторы учебной деятельности и реакция на них организма студентов.
5. Влияние физиологических, физических и психических факторов на работоспособность студента.

*3. Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
2. Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов.
3. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
4. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
5. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.

*4. Тема 4 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества*

1. Виды физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
2. Попутная тренировка, ее цель и задачи, особенности.
3. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей (формы проведения занятий).
4. Дополнительные средства повышения работоспособности.
5. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Ум Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;
- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Вла Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» аттестация студентов осуществляется по семестрам, то есть в семестре студент сдает зачет. Промежуточная аттестация завершает освоение курса и проходит в виде зачета.

Сдача зачета студентом включает в себя три составляющие, а именно:

1. Собеседование по знаниям теоретических основ физической культуры
2. Показатели высокого (положительного) уровня технической и физической подготовленности.
3. Учет посещаемости студентом занятий.

После проведения собеседования по теоретической основе физической культуры проводится прием контрольных нормативов и выставления зачета со студентами.

Для студента основанием для получения зачета является среднеарифметические показатели по всем сданным видов контрольных нормативов (от трех баллов и выше).

Для оценивания принята пятибалльная система оценивания и избраны следующие их признаки.

- 5 баллов - за очень высокий уровень показателей
- 4 балла – за высокий уровень показателей
- 3 балла – за достаточный уровень показателей.
- 2 балла – за низкий уровень показателей
- 1 балл – за очень низкий уровень показателей.

Тем студентам, которые по анатомо-физиологическим показателям при сдаче нормативов не могут набрать более 3 баллов, выставляется зачет при условии набора баллов выше показателей предыдущего семестра, при условии положительной оценки посещаемости.

### **1. Критерии оценивания знаний теоретических основ физической культуры**

Студенты после прохождения каждой темы раздела проходят собеседования по теоретическим основам физической культуры (знание нормативов и порядка их выполнения, меры безопасности в спорте, правила проведения соревнований и т.д.).

На блиц-опрос отводится до 3-х минут на каждого студента. После полученных ответов, преподаватель оценивает их правильность и допускает к сдаче контрольных нормативов. Если студент неправильно ответил на вопросы, то к следующему этапу зачета не допускается.

Оценка «отлично» выставляется студенту, полностью освоившему все компетенции и показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он в недостаточной мере освоил все компетенции, но твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту частично и поверхностно освоившему компетенции и показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил компетенции и не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач

### **2. Описание шкалы оценивания**

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	<b>100</b>
Хороший	<b>80</b>
Удовлетворительный	<b>60</b>
Неудовлетворительный	<b>0</b>

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

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: собеседование по тематике практических занятий.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции: ОК-8. Принципиальные отличия заданий базового уровня от повышенного заключаются в том, что они раскрывают творческий потенциал студента более ярко.

Для подготовки необходимо изучить литературу и план ответа.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования планом ответа.

При проверке задания, оцениваются

- последовательность и рациональность изложения материала;
- полнота и достаточный объем ответа;
- научность в оперировании основными понятиями;
- использование и изучение дополнительных литературных источников.

Составитель \_\_\_\_\_ Турбина Е.Ю.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
 Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ:  
 И.о. зав. кафедрой Г и МД  
 \_\_\_\_\_ А. В Пашковский  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Контрольные нормативы по разделам (темам) учебной дисциплины**  
 по дисциплине Физическая культура и спорт

№	Абре- виа- тура Ком- пе- тен- ции	Поведен- ческий индикатор	Оценочные средства											
			1	2	3	4					5			
	<b>ОК-8</b>	<b>1 раздел:</b> Легкая ат- летика:	<b>А. Оценка технической подготовленности</b>											
					юноши					девушки				
			№	Содержание контрольных нормативов в баллах	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Тема 1. Бег на корот- кие ди- станции	1	Техника бега	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Тема 2. Бег на средние дистанции	2	Техника бега	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Тема 3. Бег на длин- ные ди- станции	3	Техника бега	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		<b>2 раздел:</b> Волейбол.												
		Те- ма 1.1. Пере- дачи мяча	1	Верхняя пере- дача мяча над собой, на 1-2 м. высотой.	25	15	12	10	8	14	12	10	8	6

			2	Нижняя передача мяча над собой, на 1-2 м высотой	25	15	12	10	8	14	12	10	8	6
			3	Верхняя передача мяча в парах.	25	15	12	10	8	14	12	10	8	6
			4	Нижняя передача мяча в парах.	25	15	12	10	8	14	12	10	8	6
		Тема 2. Поддачи мяча через сетку	5	Подача мяча через сетку - из 12 подач-юн. Из 7 – дев.	10	8	6	4	2	5	4	3	2	1
		<b>3 раздел:</b> Баскетбол. Тема 1. Ведение мяча	1	Ведение мяча на время от исходной лицевой линии (баскетбольной площадки) до другой и обратно в секундах.	12	13	14	16	18	15	16	17	18	20
		Тема 2. Передачи и мяча	2	Передача мяча в парах на время за 10 сек. (расстояние др. от др. 3 м.). Количество передач.	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
		Тема 3. Броски мяча	3	Броски мяча в кольцо со штрафной линии (кол-во, раз) попадание из 10 бросков.	10	8	6	4	2	5	4	3	2	1
			4	Попадание мячом в кольцо из пяти бросков. с двух шагов, после ведения.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
			<b>Б. Оценка физической подготовленности</b>											
				В баллах	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Скоростные качества	1	1. Бег 3000 м. (мин.,сек.), юн.	12:00	12:35	13:10	13:50	14:30	15,7	16,4	17,1	17,9	18,7
		Качество выносливости	2	Бег 2000 м. (мин.,сек.), дев.	10:15	10:50	11:15	11:50	12:15	200	260	285	310	335
			3	2. Бег 100 м. (сек.), юн.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6					
			4	Бег 100 м.						15,7	16,4	17,1	17,9	18,7



		3х часов занятий в неделю)											
	2	Количество посещенных занятий (при 2х часовых занятий в неделю)											

### 1.Критерии оценивания уровня физической подготовленности

Оценка «отлично» выставляется студенту, полностью освоившему все компетенции, ответил на все заданные вопросы и набрал более трех баллов при сдаче нормативов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он в недостаточной мере освоил все компетенции, но полностью ответил на вопросы базового уровня, ответил на все заданные вопросы и набрал три балла при сдачи нормативов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту частично и поверхностно освоившему компетенции и не ответил на все вопросы базового уровня, и набрал ниже трех баллов при сдаче нормативов

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил компетенции и не смог сдать нормативы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не освоил навыки изучаемой дисциплины

### 2.Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	<b>100</b>
Хороший	<b>80</b>
Удовлетворительный	<b>60</b>
Неудовлетворительный	<b>0</b>

### Критерии оценивания студентов по посещаемости занятий

Студент обязан посещать все занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в течении всех лет обучения в вузе по предусмотренной программе.

Студент допускается к зачету с учетом посещения им плановых занятий. Студенту выставляется 5 баллов за 100% посещения занятий. 4 балла – 95%, 3 балла -90%, 2 балла- 85%, и 1 балл – 80%.

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

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: сдачу нормативов. Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции: ОК-8.

Перед принятием нормативов преподаватель обязан провести со студентами разминку хорошей моторной плотностью. Нормативы принимаются преподавателем, ведущим в данной группе занятия. Иногда нормативы могут приниматься «комиссией», то есть судейской бригадой из нескольких преподавателей, по «станциям» (по видам предусмотренных нормативов).

Составитель \_\_\_\_\_ Турбина Е.Ю.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.