

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич  
Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ  
Дата подписания: 11.10.2022 12:45:48  
Уникальный программный ключ:  
49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор НТИ (филиал) СКФУ  
А.В. Ефанов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»

(Электронный документ)

Направление подготовки/специальность	18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии
Направленность (профиль)/специализация	Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов
Форма обучения	заочная
Год начала обучения	2022 год
Реализуется в 1, 2 семестрах	

## Введение

1. Назначение – текущий контроль по дисциплине «Физическая культура и спорт» – вид систематической проверки знаний, умений, навыков студентов. Задача текущего контроля – получить первичную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала, а также стимулировать регулярную целенаправленную работу студентов. Задача промежуточной аттестации – получить достоверную информацию о степени освоения дисциплины.
2. Разработчик: Турбина Елена Юрьевна, старший преподаватель кафедры Гуманитарных и математических дисциплин

3. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель:

Павленко Е.Н.–зав. кафедрой ХТМиАХП

Члены экспертной группы:

Романенко Е.С. – доцент кафедры ХТМиАХП

Свидченко А.И. – доцент кафедры ХТМиАХП

Представитель организации-работодателя:

Новоселов А.М., начальник отдела технического развития АО «Невинномысский Азот»

Экспертное заключение. Представленный ФОС по дисциплине «Физическая культура и спорт» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые преподавателем формы и средства текущего контроля адекватны целям и задачам реализации образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, направленность (профиль) Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов, а также целям и задачам рабочей программы реализуемой учебной дисциплины. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации представлены в полном объеме.

«05» марта 2022 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

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

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
ИД-1. УК-7 ИД-2. УК-7 ИД-3. УК-7	1 -8	Опрос Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования
ИД-1. УК-7 ИД-2. УК-7 ИД-3. УК-7	1-8	Контрольное тестирование	Текущий	прием нормативов	Комплект оценочных средств

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

Уровни сформированности компетенци(ий), индикатора (ов)	Дескрипторы			
	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:</i> <i>ИД-1. УК-7.</i> выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Не понимает, что такое здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не применяет здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Реализует не до конца здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Понимает основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий

<p><i>ИД-2. УК -7</i> планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>Не понимает как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Планирует свое рабочее и свободное время, но не сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>Планирует свое рабочее и свободное время, использует не все виды здоровья сбережения, для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития; использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий</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 обладает средствами эффективно поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>Обладает методами и средствами эффективного поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но не соблюдает принципы и нормы здорового образа жизни</p>	<p>Обладает не всеми способами поддержания уровня физической подготовленности и норм здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Поддерживает должный уровень владения методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий</p>

**Рейтинговая оценка знаний студента  
Не предусмотрена программой**

### **3. Типовые контрольные задания и иные материалы, характеризующие этапы формирования компетенций**

#### **Вопросы для собеседования**

1. История физической культуры в рабовладельческом, феодальном, капиталистическом обществе.
2. Физическая культура в законодательных актах.
3. Функции физической культуры и спорта.
4. Основные признаки личной физической культуры.
5. История физической культуры и спорта в России. Возрождение Олимпийских игр современности.
6. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
7. Факторы, влияющие на здоровье.
8. Условия и образ жизни.
9. Организация, содержание и методика физической тренировки в оздоровительной физической культуре.
10. Общие эффекты физической тренировки.
11. Принципы физической тренировки.
12. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
15. Управление самостоятельными занятиями.
16. Гигиена самостоятельных занятий.
17. Профилактика травматизма.
18. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
19. Влияние внешней среды на организм человека.
20. Рациональный режим работы и отдыха. Основные требования к режиму труда и отдыха студентов.
21. Основные функции крови.
22. Показатели работоспособности сердца в покое и при мышечной работе.
23. Основные функции центральной нервной системы.
24. Значение эндокринных желез в развитии организма.
25. Функции дыхания.
26. Особенности учебного труда студентов.
27. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма.
28. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
29. Понятия «эрудиция» и «интеллект»
30. Работоспособность студента в процессе учебно-трудового дня
31. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
32. Воспитание физических качеств.
33. Значение мышечной релаксации.
34. Формирование психических качеств, черт и свойств личности
35. в процессе физического воспитания.
36. Формы занятий физическими упражнениями.
37. Индивидуальный выбор видов спорта.

38. Планирование спортивной подготовки студента.
39. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
40. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
41. Структура подготовки спортсменов
42. Общая характеристика ППФП.
43. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
44. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.
45. Применение ППФП для конкретного вида деятельности.
46. Рекомендации к разработке комплекса упражнений.

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 видам 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**

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

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя ответы на вопросы, собеседование по ним.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции: УК-7.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо заранее освоить основные категории тем, ознакомиться с предложенной для изучения литературой и интернет-источниками.

При подготовке к ответу студенту можно пользоваться конспектом.

При ответе на вопросы, оцениваются: точность, полнота, системность, логичность и аргументированность решения; знание текстов; свободное владение материалом.



## Контрольные нормативы по разделам (темам) учебной дисциплины

по дисциплине Физическая культура и спорт

№	Аб-ре-виа-тура Ком-пен-ции	Поведен-ческий ин-дикатор	Оценочные средства											
1	2	3	4											
	<b>УК-7</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
	<b>УК-7</b>	Тема 1. Бег на коротки-е дистанци-и	1	Техника бега	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	<b>УК-7</b>	Тема 2. Бег на средние дистанции	2	Техника бега	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	<b>УК-7</b>	Тема 3. Бег на длин-ные дистанции	3	Техника бега	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		<b>2 раздел:</b> Волейбол.												
	<b>УК-7</b>	Тема 1. .Передачи 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 пере-дача мяча над собой, на 1-2 м высотой	25	15	12	10	8	14	12	10	8	6
			3	Верхняя пере-дача 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
УК-7	Тема 2. Поддачи мяча через сетку		5	Поддача мяча через сетку - из 12 подач-юн. Из 7 – дев.	10	8	6	4	2	5	4	3	2	1
УК-7	<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 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. (сек.), дев.						15,7	16,4	17,1	17,9	18,7
	Силовые качества		1	3. Подтягивания в висе на перекладине (раз), юн.	15	12	9	7	5	18	16	12	8	4
			2	Подтягивание в висе лежа (раз), дев.	18	15	12	8	4					

			3	4. Прыжок в длину с места (см.), юн.	250	235	220	205	190	17	15	13	11	9
			4	Прыжок в длину с места (см.), дев.	190	180	168	155	140	25	22	19	16	13
				5. Бег 1000 м. (сек.), юн.	200	220	240	260	280					
				Бег 1000 м. (сек.), дев.	260	285	310	335	360					
				6. "Отжимания" в упоре лежа (раз), юн.	50	45	35	30	25					
				Поднимание туловища (раз), дев.						60	50	40	30	
				2. Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн.	59	53	47	41	35					
				Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев						33	28	23	18	13
		Скоростно-силовые качества	1	Прыжки в длину с места										
				7. Челночный бег 10 x 5 м (сек), юн.	15,0	16,4	17,7	19,1	20,4					
				Челночный бег 10 x 5 м (сек), дев.						17,7	19,2	20,7	22,2	23,7
		Качество гибкости	1	О.с.- сидя на полу. Касание опоры ладонями.										

		<b>В. Оценка посещаемости</b>										
Посещаемость занятий		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
		100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	
		1	Количество посещенных занятий (при 3х часов занятий в неделю)									
2	Количество посещенных занятий (при											

			2х часовых занятий в не- делю)										
--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### **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 сдаче 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.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: УК-7.

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).