

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 05.03.2024

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d57c09e7d8

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор института (филиала)

Ефанов А.В.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Направление подготовки/специальность	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника		
Направленность (профиль)/специализация	Электропривод и автоматика промышленных установок и технологических комплексов		
Год начала обучения	2024 г		
Форма обучения	очная	заочная	очно-заочная
Реализуется в семестре	1	1	_____

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 автоматики
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

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>				
<p>Результаты обучения по дисциплине (модулю):</p> <p><i>Индикатор: ИД-1. УК-7.</i></p> <p>Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры</p>	<p>не в полном объеме знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;</p> <p>основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий;</p> <p>основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма</p>	<p>имеет общее представление о роли и значении физической культуры в жизни человека и общества;</p> <p>основных показателях физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий;</p> <p>основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма</p>	<p>знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;</p> <p>основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий;</p> <p>основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма</p>	<p>В полной мере знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;</p> <p>основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий;</p> <p>основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма</p>
<p><i>ИД-2. УК -7</i></p> <p>Умеет выполнять комплекс физических упражнений</p>	<p>не в полном объеме умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <p>использовать инструменты управления</p>	<p>умеет частично планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <p>использовать инструменты управления</p>	<p>умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <p>использовать инструменты управления</p>	<p>В полной мере умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <p>использовать инструменты</p>

	управления 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 и в профессиональной деятельности	временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и в профессиональной деятельности	управления временем при 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 методику 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 методику 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 методику 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.

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ
КОМПЕТЕНЦИЙ**

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Код индикатора компетенции	Время на задание
1.	б	<p>Укажите цель физического воспитания в вузе:</p> <p>а) выполнение государственных образовательных стандартов</p> <p>б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности</p> <p>в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов</p>	УК -7	УК-7.1	2 минуты
2.	методом	<p>Впишите пропущенное слово в нужном падеже.</p> <p>_____ является, совокупность приемов, определения личного уровня сформированности показателей физического развития</p>	УК -7	УК-7.1	2 минуты
3.		<p>Дайте определение понятия «физическая культура»:</p>	УК -7	УК-7.1	5 минут
4.	1-б 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,</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут

		<p>корректирующие осанку, активизирующие деятельность внутренних органов, на крупные мышечные группы, стимулирующие мозговой 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.	b	<p>Определите в чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?</p> <p>а) в морфологической и функциональной перестройке двигательного аппарата</p> <p>б) в доведение до автоматизма и высокой скорости выполнения движений</p> <p>с) 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>а) состояние здоровья</p> <p>б) жизненная позиция</p> <p>с) 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.	1-с 2-а 3-б	<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 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</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут

		вида деятельности на другой			
12.	<ul style="list-style-type: none"> • сохранение здоровья • поддержание должного уровня физической и умственной работоспособности • коррекции физического развития и телосложения • овладение отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками • использования активного отдыха • достижение личного уровня в сформированности показателей физического развития 	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	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Основным средством физической культуры и спорта является физическое _____	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.	а	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.		В эпоху реформ какого правителя, физические	УК -7	УК-7.1	2 минут

	b	упражнения стали впервые применяться в России в системе обучения солдат и офицеров: а) Екатерина II б) Петр I в) Николай II			Ы
18.	с	Укажите в каком году ввели новый усовершенствованный комплекс ГТО: а) 1931 б) 1937 в) 1939	УК -7	УК-7.1	2 минут Ы
19.	С В А D Е 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 минут Ы
22.	1-б 2-с 3-а	Установите соответствие: 1.Массовый спорт 2.Любительский спорт 3.Профессиональный спорт а) возможность зарабатывать деньги б) совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, продлевать творческое долголетие в) достичь наивысших результатов в спорте	УК -7	УК-7.3	5 минут
23.	• доступность и возможность	Сформулируйте особенности	УК -7	УК-7.3	10 минут

	<p>заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»</p> <ul style="list-style-type: none"> • возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время, в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно • возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня 	студенческого спорта:			
24.	рефлексом	<p>Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней и внешней среды, осуществляемая посредством центральной нервной системы называется _____</p> <p>_____</p>	УК -7	УК-7.2	2 минут ы
25.		<p>Дайте определение понятия «физическая рекреация»</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
26.	<p>1-с 2-б 3-с</p>	<p>Установите соответствие ступеней ГТО возрасту:</p> <p>1) 2 ступень 2) 4 ступень 3) 5 ступень</p> <p>а) 16-17 лет б) 13-15 лет с) 9-10 лет</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут
27.		<p>Алгоритм формирования самопознания:</p>	УК -7	УК-7.1 УК-7.2	10 минут
28.	а	<p>Укажите какие функции выполняет кровь:</p> <p>а) транспортную,</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы

		регуляторную, защитную, теплообмен b) регуляторную, строительную, рефлексивную c) защитную, проводниковую, химическую, теплообмен			
29.	b	Что из перечисленного вызывает утомление: a) повышение температуры b) снижение работоспособности и организма c) боль в мышцах d) отсутствие желания тренироваться	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
30.	c d a e b	Установите правильную последовательность действий при оказании первой медицинской помощи: a) вызов бригады «скорой помощи» b) придание пострадавшему безопасного положения c) устранение причины воздействия угрожающих факторов d) принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (реанимационные мероприятия, остановка кровотечения) e) срочная оценка состояния пострадавшего	УК -7	УК-7.2	5 минут
31.		Дайте определение понятия «двигательная реабилитация»	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
32.	1-b 2-a 3-c	Установите соответствие: 1. Гиподинамия 2. Гипоксия 3. Гипокинезия a) кислородное голодание-	УК -7	УК-7.2	2 минут ы

		<p>пониженное содержание кислорода в тканях</p> <p>b) пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения</p> <p>c) вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.</p>			
33.	<ul style="list-style-type: none"> • оптимальный двигательный режим • тренировка иммунитета и закаливание • рациональное питание • рациональный режим жизни • отсутствие вредных привычек • валеологическое самообразование. 	Сформулируйте структуру здорового образа жизни:	УК -7	УК-7.3	5 минут
34.	с	<p>Что из перечисленного не относится к дыхательному аппарату человека:</p> <p>a) воздухоносные пути</p> <p>b) легкие</p> <p>c) сердце</p> <p>d) дыхательные мышцы</p> <p>e) плевра</p>	УК -7	УК-7.1	2 минуты
35.	Олимпийских	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Уровнем развития физической культуры государства, является организация и проведение _____ игр	УК -7	УК-7.1	2 минуты
36.	1-с 2-б 3-а	<p>Установите соответствие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Степ-аэробика 2. Шейпинг 3. Памп-аэробика <p>a) упражнения с</p>	УК -7	УК-7.2	2 минуты

		использованием штанги b) упражнения, направленные на изменение форм тела c) упражнения с использованием специальной платформы			
37.		Дайте определение понятия «адаптация»	УК -7	УК-7.1	2 минуты
38.	b	Укажите время проведения утренней гимнастики: a) 25-30 мин b) 10-15 мин c) 50-60 мин	УК -7	УК-7.2	2 минуты
39.	гибкость	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, позволяет физическое качество	УК -7	УК-7.1	2 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

