

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 17.04.2024

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c89e7d8

**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 (МОДУЛЮ)**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность  
Направленность (профиль)/специализация

18.03.01 Химическая технология  
Химическая технология синтетических  
биологически активных веществ, химико-  
фармацевтических препаратов и  
косметических средств

Год начала обучения  
Форма обучения  
Реализуется в семестре

2024  
очная  
1

## Введение

1. Назначение: Фонд оценочных средств предназначен для обеспечения методической основы для организации и проведения текущего контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт». Текущий контроль по данной дисциплине – вид систематической проверки знаний, умений, навыков студентов. Задачами текущего контроля являются получение первичной информации о ходе и качестве освоения компетенций, а также стимулирование регулярной целенаправленной работы студентов. Для формирования определенного уровня компетенций.

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

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

4. 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: фонд оценочных средств соответствует образовательной программе по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология (профиль) Химическая технология синтетических биологически активных веществ, химико-фармацевтических препаратов и косметических средств и рекомендуется для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы

# 1. Описание критериев оценивания компетенции 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: 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 понимает и осознает личный уровень показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	имеет общее представление о личном уровне показателей физического развития и физической подготовленности; основах физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	знает личный уровень показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	В полной мере осознает личный уровень показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий
<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	не в полном объеме умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	умеет частично определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	В полной мере умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий

<p>ИД-3. УК 7. поддерживает должный уровень физиче- ской подготовленно- сти для обеспечения полноценной социальной и профессио- нальной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>не в полном объеме поддерживает должный уровень владения мето- дами определения личного уровня сформированно- сти показателей физического развития; методами использования основ физической культуры для осо-знанного выбора здоровьесберега ющих технологий</p>	<p>владеет частично способностью поддерживать должный уровень владения мето- дами определения личного уровня сформированно- сти показателей физического развития; методами использования основ физической культуры для осо-знанного выбора здоровьесберегаю щих технологий</p>	<p>владеет методами определения личного уровня сформиро- ванности показателей физического развития и физи- ческой подготовленност и; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберега ющих технологий с учетом особен- ностей профессиональн ой деятельности</p>	<p>В полной мере владеет методами определения личного уровня сформированнос ти показателей физического развития и физической подготовленност и; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберега ющих технологий с учетом особенностей профессиональн ой деятельности; методами и формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>
---	---	--	---	--

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.	b	<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>с) 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-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, корректирующие осанку, активизирующие</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут

		<p>деятельность внутренних органов, на крупные мышечные группы, стимулирующие мозговой кровотоки 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 _____</p>	УК -7	УК-7.2	2

	b	<p>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>			минуты
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 минуты
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 вида деятельности на другой</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут

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	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.	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	УК -7	УК-7.1	2 минуты



		России в системе обучения солдат и офицеров: а) Екатерина II б) Петр I в) Николай II			
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 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 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 заниматься спортом в часы	Сформулируйте особенности студенческого спорта:	УК -7	УК-7.3	10 минут

	<p>обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>				
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, регуляторную, защитную,</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы

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

		<p>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"> <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	<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-b 3-а	<p>Установите соответствие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Степ-аэробика</li> <li>2. Шейпинг</li> <li>3. Памп-аэробика</li> </ol> <p>a) упражнения с использованием штанги</p>	УК -7	УК-7.2	2 минуты

		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

