

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич  
Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ  
Дата подписания: 10.10.2022 17:22:55  
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

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

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

Направление подготовки	15.03.02 Технологические машины и оборудование
Направленность (профиль)	Технологическое оборудование химических и нефтехимических производств
Форма обучения	Заочная
Год начала обучения	2022
Реализуется на 1 курсе	

## Введение

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

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 «Физической культуре и спорту»

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 может быть использован для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

## 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 Доклад	Текущий	Устный, письменный	Вопросы для собеседования, темы докладов
ИД-1. УК-7 ИД-2. УК-7 ИД-3. УК-7	1-8	Контрольное тестирование	Текущий	с помощью технических средств	Комплект оценочных средств

### 1. 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 и осознает личный уровень 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 здоровьесбережения, 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; полностью овладел методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности.</p>

### **Описание шкалы оценивания**

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

### **Текущий контроль**

#### **Рейтинговая оценка знаний студента**

Рейтинговая система по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрена

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

### **Вопросы для собеседования**

#### **Пороговый уровень**

1. История физической культуры в рабовладельческом, феодальном, капиталистическом обществе.
2. Функции физической культуры и спорта.
3. Основные признаки личной физической культуры.
4. История физической культуры и спорта в России.
5. Возрождение Олимпийских игр современности.
6. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
7. Факторы, влияющие на здоровье.
8. Условия и образ жизни.
9. Общие эффекты физической тренировки.
10. Принципы физической тренировки.
11. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
12. Гигиена самостоятельных занятий.
13. Профилактика травматизма.
14. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
15. Влияние внешней среды на организм человека.
16. Рациональный режим работы и отдыха.
17. Основные требования к режиму труда и отдыха студентов.
18. Основные функции крови.
19. Основные функции центральной нервной системы.
20. Значение эндокринных желез в развитии организма.
21. Функции дыхания.
22. Особенности учебного труда студентов.
23. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма.
24. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
25. Понятия «эрудиция» и «интеллект»
26. Работоспособность студента в процессе учебно-трудового дня
27. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
28. Воспитание физических качеств.
29. Значение мышечной релаксации в процессе физического воспитания.
30. Формы занятий физическими упражнениями.
31. Индивидуальный выбор видов спорта.
32. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
33. Структура подготовки спортсменов
34. Общая характеристика ППФП.
35. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.
36. Применение ППФП для конкретного вида деятельности.

## **Повышенный уровень**

1. Физическая культура в законодательных актах.
2. Организация, содержание и методика физической тренировки в оздоровительной физической культуре.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий.
4. Управление самостоятельными занятиями.
5. Показатели работоспособности сердца в покое и при мышечной работе.
6. Формирование психических качеств, черт и свойств личности
7. Планирование спортивной подготовки студента.
8. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
9. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
10. Рекомендации к разработке комплекса упражнений

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

*Оценка «зачтено» выставляется студенту, если*

- он демонстрирует уверенные знания здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма, методов развития физических качеств, показателей собственного здоровья, особенностей влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека;
- уверенно владеет рациональными способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления.

*Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент*

- демонстрирует слабые знания здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма, методов развития физических качеств, показателей собственного здоровья, особенностей влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека;
- слабые навыки самостоятельно применять способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

## **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- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

## ТЕМЫ ДОКЛАДОВ

1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и её организация в ВУЗе.
4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов.
5. Естественно-научные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
6. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности человека.
7. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов.
8. Психофизические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
11. Профессионально-прикладная физическая и психологическая подготовка студентов.
12. Психофизические причины развития утомления в физическом и умственном труде.
13. Диагностика утомления и психомоторной работоспособности человека.
14. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся.
15. Олимпийские игры, Универсиады и стремление молодежи к гармоничному психофизическому развитию.
16. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов.
17. Научно-обоснованный выбор индивидуального вида спортивного совершенствования студентов.
18. Психомоторное развитие молодёжи.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
20. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
21. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
22. Формы и содержание самостоятельных занятий.
23. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
24. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
25. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

### **1. Критерии оценивания компетенций**

*Оценка «зачтено» выставляется студенту, если*

- он демонстрирует уверенные знания здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма, методов развития физических качеств, показателей собственного здоровья, особенностей влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека;
- уверенно владеет рациональными способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления.

*Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент*

- демонстрирует слабые знания здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма, методов развития физических качеств, показателей собственного здоровья, особенностей влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека;
- слабые навыки самостоятельно применять способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

## **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:

- знакомство студентов с темами докладов
- подбор и анализ литературы по теме доклада
- написание доклада
- подготовка к выступлению с докладом на занятии
- выступление с докладом
- оценка содержания доклада студентами и преподавателем.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Темы докладов повышенного уровня дают возможность студентам самостоятельно провести расширенный анализ проблемы с использованием научной и иной литературы по теме, сделать выводы, обобщающие как научные взгляды, так и авторскую позицию по проблеме. Базовый уровень нацелен на изложение имеющихся научных исследований по теме доклада.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо проанализировать предложенную тему доклада, подобрать литературу, продумать содержание, оформить доклад.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования текстом доклада.

При проверке задания, оцениваются:

- соответствие содержания теме доклада
- соответствие требованиям к структуре доклада и объему
- самостоятельность выполнения
- обоснованность, четкость, лаконичность ответа по теме доклада
- уровень освоения темы и изложения материала (обоснованность отбора материала, использование первичных источников, способность самостоятельно осмысливать факты, структура и логика изложения, наличие в заключении выводов, логично вытекающих из содержания основной части)
- правильность (уместность и достаточность) используемой информации
- научность и самостоятельность устного и письменного изложения доклада.

## 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 компетенций

Студент сдает контрольные нормативы, отражающие уровень его спортивно-технической подготовленности физкультурно-спортивной деятельности (физическая культура и спорт). Для получения зачета по дисциплине «физическая культура и спорт» студент должен участвовать в выполнении нормативов по всем тестам и в сумме набрать не менее 30 баллов.

## 2. Описание шкалы оценивания

Для оценки учебной деятельности студентов основной группы оценивается физическая и техническая подготовленность в соответствии с программой «физическая культура и спорт».

Оценка учебной деятельности студентов специальной медицинской группы дифференцируется по результатам посещаемости, работы студентов в семестре и собеседования по докладу в соответствие с тематикой, связанной с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Максимальная сумма баллов по дисциплине «физической культуре и спорту» устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5.

### Шкала соответствия балла 5-балльной системе

Балл	Оценка по 5-балльной системе
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
< 53	Неудовлетворительно

## 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: 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).