

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Александр Владимирович

Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 06.10.2022 09:48:16

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. заведующего кафедрой ГиМД



А. В. Пашковский

«16» марта 2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущей и промежуточной аттестации  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(Электронный документ)

Направление подготовки	09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль)	Информационные системы и технологии в бизнесе
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	заочная
Год начала обучения	2021 г.
Изучается	На 1 курсе

## Предисловие

1. Назначение: для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов направления подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии.
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 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденной на заседании Учёного совета СКФУ.
3. Разработчик: Турбина Елена Юрьевна, старший преподаватель кафедры Гуманитарных и математических дисциплин
4. ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры ТОСЭР.
5. ФОС согласован с выпускающей кафедрой ИСЭиА.
6. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:  

Председатель: Кузьменко В.В., и.о. директора НТИ (филиал) СКФУ, профессор кафедры гуманитарных и математических дисциплин

Члены экспертной группы:

Должикова М.В. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе НТИ (филиал) СКФУ;

Колдаев А.И. – доцент кафедры информационных систем, электропривода и автоматике.

Эксперт, проводивший внешнюю экспертизу:  
Остапенко Н.А., – кандидат технических наук, ведущий инженер-конструктор КБ модернизации ООО КИЭП «Энергомера» филиал АО «Электротехнические заводы «Энергомера»
7. Экспертное заключение: фонд оценочных средств отвечает основным требованиям федерального государственного образовательного стандарта и способствует формированию требуемых компетенций.

Срок действия ФОС: на срок реализации образовательной программы.

Паспорт фонда оценочных средств  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Направление подготовки	09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль)	Информационные системы и технологии в бизнесе
Квалификация выпускника:	бакалавр
Форма обучения	заочная
Год начала обучения:	2021
Изучается	На 1 курсе

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
УК-7	Темы с 1-4	Собеседование	текущий	Устный опрос, проверка тестов	Вопросы для собеседования
		тестирование	текущий		Тесты
		зачет	промежуточный		Контрольные нормативы

**Вопросы для собеседования на практических занятиях**  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

**Тема 1. Научно-теоретические основы физического воспитания студентов**

1. Физическая культура как социальная система.
2. Физическая культура в законодательных актах.
3. Место физической культуры в поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Цель, задачи и общие принципы физической культуры.
5. Средства и методы физического воспитания и основных психолого-педагогических и физиологических закономерностей.
6. Уровни показателей физического развития и физической подготовленности.
7. Понятие о физических качествах человека и их развитии.

**Тема 2. Оздоровительно-рекреационная физическая культура**

1. Влияние физических упражнений на здоровье человека
2. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий.
3. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов).
4. Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой.
5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
6. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни
7. Основные признаки личной физической культуры.

**Тема 3. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья**

1. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре.
2. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ
3. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ. Физическая культура при различных заболеваниях.
4. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.
5. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья лиц с ОВЗ.

**Тема 4. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья**

1. Средства и методы организации занятий со студентами имеющими отклонения в здоровье.
2. Управление самостоятельными занятиями студентов с ОВЗ.
3. Особенности учебного труда студентов с отклонениями в здоровье.
4. Здоровье сберегающие технологии в обучении двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.
5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма у лиц с ОВЗ.

**Тема 5. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов**

1. Цель, задачи и средства спортивной тренировки.
2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.
3. Принципы спортивной тренировки.
4. Методы спортивной тренировки.
5. Основные закономерности спортивной тренировки.
6. Построение спортивной тренировки.

7. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.

### **Тема 6. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов**

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки
2. Спортивно-техническая подготовка.
3. Спортивно-тактическая подготовка
4. Спортивная тренировка как многолетний процесс: характеристика стадий и этапов.
5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма.

### **Тема 7. Становление, состояние и перспектива развития студенческого спорта.**

1. Исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом
2. Программно-нормативная база развития студенческого спорта в Российской Федерации.
3. Становление и развитие студенческих спортивных клубов в России
4. Универсиада – главные соревнования студенческой молодежи.
5. Всероссийский конкурс «Готов к труду и обороне»: история и возрождение.
6. Индивидуальный выбор видов спорта.

### **Тема 8. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов.**

1. ППФК как часть культуры труда и физической культуры в целом
2. Применение ППФП для конкретного вида деятельности.
3. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства.
4. Общее положение ППФК (ППФП) студентов. Цель, задачи, средства ППФП студентов.
5. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры (ПФК).

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1 По каким показателям, можно определить уровень физического здоровья:

- рост, вес
- спирометрия, динамометрия кисти
- частота сердечных сокращений
- + по всем выше перечисленным признакам

2 \_\_\_\_\_ - это совокупность приемов, операций и способов теоретического познания и практического преобразования действительности при достижении определенных результатов.

- + метод
- принцип
- эксперимент
- разработка

3. Укажите цель физического воспитания в вузе:

- выполнение государственных образовательных стандартов
- + формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности
- совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов
- выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

4. Сила, это:

- способность длительное время выполнять работу заданной интенсивности
- способность быстро запоминать и повторять движения
- способность выполнять движения с большой амплитудой
- + способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

5. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- упражнения на внимание
- + простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности
- упражнения на развитие силы мышц спины

6. Физическое развитие это:

- + процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

7. Здоровье – это:

- + состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения
- протекание процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству
- способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды

8. Родина Олимпийских игр:

- Персия
- + Греция
- Египет
- Индия

9. Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:

- систематичность
- + сила воли и смелость
- сознательность и активность
- доступность и индивидуализация

10. В чем отличие двигательного умения от навыка?

- морфологической и функциональной перестройкой двигательного аппарата
- + доведение до автоматизма и высокой скорости выполнения движения
- интенсивностью и объемом движений

11. Спортивная тренировка-это:

- выполнение строго - регламентированных упражнений
- + планируемый педагогический процесс, по обучению технике, тактике и развития физических качеств
- степень функционального приспособления организма

12. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями?

- + состояние здоровья
- жизненная позиция
- наследственность

13. Формы самостоятельных занятий:

- + утренняя гимнастика, система физических упражнений, дневная целенаправленная пауза
- физкультминутка, соревнование, поход в сауну
- занятия избранным видом спорта, аэробика, гимнастика

14. Задача самостоятельных занятий Спец.Мед.Групп:

- самостоятельные занятия с задачей овладения всеми требованиями и нормативами
- сохранение, поддержание, приумножение высокого уровня физической формы
- + устранение недостатков физического развития и ликвидация последствий заболеваний

15. Цель массового спорта:

- + совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, продлевать творческое долголетие
- возможность зарабатывать деньги
- достичь наивысших результатов в спорте

16. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

- уровень развития физических качеств
- эффективность деятельности
- + часы повышенной индивидуальной работоспособности

17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП):

- система, направленная на обучение профессии
- физические упражнения прикладной направленности
- + процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности

18. Оздоровительно-рекреативная направленность занятий предусматривает использование средств и методов физической культуры в целях:

- повышения спортивного мастерства
- + послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления.
- подготовки к профессиональной деятельности

19. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

- + медленный бег
- спортивная ходьба
- упражнения на ловкость

20. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:

- подготовительное, основное, медицинское
- спортивное, физкультурное, оздоровительное
- + основное, специальное, спортивное
- общеподготовительное и профессионально-прикладное

21. Физическое здоровье- это:

- + состояние организма, при котором оптимально используются защитно-приспособительные механизмы
- способность выполнять физические нагрузки
- противостояние организма отрицательному влиянию общества

22. Укажите конечную цель спорта:

- физическое совершенствование человека
- совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся
- + выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей
- развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

23. Спортивная форма, это:

- тактическая подготовка спортсмена
- техническая оснащенность спортсмена
- + высшая степень подготовленности спортсмена

24. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- аэробной выносливостью
- внаэробной выносливостью
- анаэробно-аэробной выносливостью
- + специальной выносливостью

25. Гибкость –это:

- возможность мышц выполнять движения необходимой амплитудой
- + способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
- сохранение устойчивости тела необходимое при выполнении любого двигательного действия

26. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:

- контроль над тренировочными нагрузками
- контроль над техникой выполнения упражнений
- + определение и оценка функциональных возможностей

27. Спортсмен –это:

- + тот, кто занимается избранным видом спорта и регулярно принимает участие в спортивных соревнованиях
- тот, кто использует ФК для поддержания здоровья
- тот, кто увлекается спортивными играми

28. Виды спорта, зависящие от собственных двигательных возможностей спортсмена:

- шахматы
- баскетбол
- + борьба

29. Производственная физическая культура (ПФК):

- + проф-прекладные упражнения направленные на сохранение дееспособности человека
- проф-прекладные упражнения направленные на сохранение здоровья
- проф-прекладные упражнения направленные на подготовку к соревнованиям

30. К показателям физической подготовленности относятся:

- + вес, рост
- артериальное давление и ЧСС
- время задержки дыхания
- сила, выносливость, скорость

## Контрольные нормативы по разделам (темам) учебной дисциплины

по дисциплине Физическая культура и спорт

№	Аббревиатура Компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства										
			4										
1	2	3	4										
			<b>Оценка физической подготовленности</b>										
			Юноши					Девушки					
			В баллах	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	УК-7	Скоростные качества	Бег 100 м. (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6	15,7	16,4	17,1	17,9	18,7
2		Качество выносливости	Бег 3000 м. (мин.,сек.), юн.	12:00	12:35	13:10	13:50	14:30					
			Бег 2000 м. (мин.,сек.), дев.						10:15	10:50	11:15	11:50	12:15
3		Силовые качества	Подтягивания в висе на перекладине (раз), юн.	15	12	9	7	5	18	16	12	8	4
4			“Отжимания” в упоре лежа (раз)	50	45	35	30	25	25	22	19	16	13
5			Поднимание туловища (раз)	44	40	36	30	26	40	36	32	28	25
6		Скоростно-силовые качества	4. Прыжок в длину с места (см.), юн.	250	235	220	205	190	190	180	168	155	140
7		Координация	Челночный бег 10 х 5 м (сек)	15,0	16,4	17,7	19,1	20,4	17,7	19,2	20,7	22,2	23,7
8		Качество гибкости	Наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамейки(см)	+13	+11	+9	+6	+4	+16	+14	+12	+8	+6

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

**КРИТЕРИИ И ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧ-**  
**НОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Повышенный уровень	Базовый уровень	Компетенции не
<p><i>Критерий 1.</i></p> <p>Знает и понимает термины, определения, основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать;            Дает полный, развернутый ответ</p>	<p><i>Критерий 1.</i></p> <p>Знает термины и определения, но допускает неточности;            Знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать;            Дает часть ответа на вопрос.</p>	<p><i>Критерий 1.</i></p> <p>Не знает термины и определения, основные закономерности, не способен их интерпретировать и использовать;            Ответ не дан.</p>
<p><i>Критерий 2.</i></p> <p>Самостоятельно анализирует теоретический материал, умеет применять теоретическую базу при выполнении практических заданий;            Выполняет задания повышенной сложности, предлагает собственный метод решения, грамотно обосновывает его ход;            Самостоятельно анализирует решение и делает выводы.</p>	<p><i>Критерий 2.</i></p> <p>Умеет выполнять практические задания, но не всех типов;            Способен решать задачи по заданному алгоритму;            Испытывает затруднения при анализе теоретического материала в применении теории при решении задач и обосновании решения;            Допускает ошибки при выполнении заданий, нарушение логики решения;            Испытывает затруднения с выводами.</p>	<p><i>Критерий 2.</i></p> <p>Не умеет выполнять поставленные практические задания, выбирать типовой алгоритм решения;            Не может установить взаимосвязь теории с практикой, не способен ответить на простые вопросы по выполнению заданий, не может проанализировать теоретический материал и обосновать выбор метода решения задач.            Не делает выводы.</p>
<p><i>Критерий 3.</i></p> <p>Владеет методикой решения стандартных задач и заданий, использует полученные навыки при решении нестандартных задач;            Выполняет трудовые действия быстро, качественно, самостоятельно без посторонней помощи, производит оценку</p>	<p><i>Критерий 3.</i></p> <p>Не владеет методикой решения стандартных задач и заданий, испытывает трудности при выполнении поставленных задач;            Выполняет трудовые действия медленно, с недостаточным качеством;            Оценивает факты и собственные трудовые действия только с помощью наставника</p>	<p><i>Критерий 3.</i></p> <p>Не обладает навыками выполнения поставленных задач;            Не способен выполнять трудовые действия или выполняет очень медленно, некачественно, не достигая поставленных задач;            Не видит различий между фактами и оценочными суждениями;            Не может самостоятельно планировать и выполнять собственные трудовые действия, не способен к рефлексии</p>

**Критерии оценки ответов при собеседовании:**

«5» (отлично): студент демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминологией, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

«4» (хорошо): студент демонстрирует прочные теоретические знания, владеет терминологией, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

«3» (удовлетворительно): студент демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает недостаточно свободное владение монологической речью, терминологией, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«2» (неудовлетворительно): студент демонстрирует незнание теоретических основ предмета, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминологией, проявляет отсутствие логичности и последовательностью изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на занятии.

#### **Критерии оценки практических работ**

«5» (отлично): выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«4» (хорошо): выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«3» (удовлетворительно): выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

#### **Критерии оценивания контрольного тестирования**

Студент сдает контрольные нормативы, отражающие уровень его физической подготовленности. Для получения зачета по физической культуре и спорту студент должен участвовать в выполнении нормативов по всем тестам и в сумме набрать не менее 30 баллов.

