

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СПб

Дата подписания: 10.10.2022 15:46:52

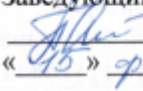
Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой ГиМД

 А.В. Пашковский

« 15 » февраля 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по
по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	09.03.02	Информационные системы и технологии
Направленность (профиль)		Информационные системы и технологии в бизнесе
Форма обучения		Очная
Год начала обучения		2022
Реализуется в 1- 2 семестрах		

Введение

1. Назначение: обеспечение 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 «Физическая культура и спорт» и в соответствии с образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии.

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: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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	Собеседование Доклад	Текущий	Устный, письменный	Вопросы для собеседования, темы докладов
ИД-1. УК-7 ИД-2. УК-7 ИД-3. УК-7	1-8	Тестирование, Контрольные испытания	Текущий	прием нормативов с помощью технических средств	Вопросы к тестированию Комплект оценочных средств

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

Уровни сформированности компетенции(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 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 средними эффективно поддерживает 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 и 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>

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

Для оценки учебной деятельности студентов оценивается физическая и теоретическая подготовленность по физической культуре и спорту.

Максимальная сумма баллов по дисциплине по 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. Типовые контрольные задания и иные материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

Вопросы для собеседования 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).

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. Описание шкалы оценивания

Для оценки учебной деятельности студентов оценивается физическая и теоретическая подготовленность по физической культуре и спорту.

Максимальная сумма баллов по дисциплине по 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 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. Описание шкалы оценивания

Для оценки учебной деятельности студентов оценивается физическая и теоретическая подготовленность по физической культуре и спорту.

Максимальная сумма баллов по дисциплине по 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:

- 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.

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

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. Описание шкалы оценивания

Для оценки учебной деятельности студентов оценивается физическая и теоретическая подготовленность по физической культуре и спорту.

Максимальная сумма баллов по дисциплине по 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

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 дистанционное тестирование по всем изучаемым темам.

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

Для подготовки к данному оценочному мероприятию выделяется 13.5 часов.

Контрольные нормативы по разделам (темам) учебной дисциплины

по дисциплине Физическая культура и спорт

№	Абревиатура Компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства										
			4										
1	2	3	Оценка физической подготовленности										
			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 x 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

1. Критерии оценивания компетенций при тестировании:

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 соответствии 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).