ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется 100-балльная шкала.

Критерий	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по традиционной шкале
Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.	25-100	*Зачтено*
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	*Не зачтено*

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами

1.Комплексные задания для промежуточной аттестации

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Задание к зачету №1

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Физическая культура – это…

а) часть общей культуры общества;

б) органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область;

в) здоровый стиль жизни.

1.2 Что представляет собой гомеостаз?

а) сложную биологическую систему, в которой все органы связаны между собой и взаимодействуют;

б) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека;

в) раннее морфофункциональное развитие организма у подростков.

1.3 Примеры действия биологических часов на людей

а) люди «совы»;

б) люди «жаворонки»;

в) люди «синицы».

1.4 С каким типом нервной системы человек лучше приспосабливается к отрицательным воздействиям окружающей среды

а) меланхолик;

б) холерик;

в) сангвиник.

1.5 Что относится к главным требованиям гигиены?

а) неукоснительно соблюдаемый порядок труда и отдыха;

б) неукоснительно соблюдаемый порядок сна и питания;

в) неукоснительно соблюдаемый порядок занятий физической культурой.

1.6 Что характеризует состояние утомления?

а) временное состояние, характеризующее снижение работоспособности и возникшее в результате действия нагрузки;

б) характеризуется чувством слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта;

в) появляется раздражительность, головная боль, расстройство сна.

1.7 Выберите признаки, характерные для спорта.

а) сохранение и укрепление здоровья;

б) стремление к достижению наивысшего результата;

в) соревновательная деятельность.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

Задание к зачету №2

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней – это …

а) профессиональный спорт;
б) спорт;
в) лечебная физкультура.

1.2 Что замедляет процесс старения организма?

а) здоровый образ жизни;
б) двигательная деятельность в процессе жизни;
в) усиленные занятия спортом.

1.3 Режим рабочего дня, составленный без учета биологических ритмов приводит к …

а) снижению умственной работоспособности;
б) повышению физической работоспособности;
в) снижению физической работоспособности.

1.4 Обязательно ли проявится отягощенная наследственность

а) обязательно;
б) нет;
в) зависит от образа жизни.

1.5 Какую часть жизни человек проводит во сне?

а) половину;
б) 1/3 часть;
в) 2/3 части.

1.6 В какой период рабочего дня наивысшая работоспособность?

а) начало рабочего дня;
б) середина рабочего дня;
в) конец рабочего дня.

1.7 Из следующего ряда спортивных разрядов укажите наивысший: I, II, III.
а) I;
б) II,
в) III.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

Задание к зачету №3

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):
1.1 Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей – это …
а) физическое воспитание;
б) физическое совершенство;
в) физическое развитие.

1.2 К какой возрастной категории относится зрелый возраст?
а) 22-60 лет;
б) 61-74 лет;
в) 75 и более лет.

1.3 Что подразумевается под особым состоянием организма, обусловленным недостаточностью двигательной активности
а) гиподинамия;
б) гипокинезия;
в) гипоксия.

1.4 Какие этапы включает в себя процесс самовоспитания
а) самопознание собственной личности;
б) цель и программа самовоспитания;
в) практическое осуществление процесса.

1.5 Какую фазу называют ортодоксальный сон?
а) быстрый сон;
б) медленный сон;
в) период пробуждения.

1.6 Какие группы студентов менее подвержены стрессу во время экзаменационных сессий?
а) студенты, которые занимаются физической культурой самостоятельно и имеют хорошую физическую подготовку;
б) студенты, которые досрочно сдают экзамены и зачеты;
в) студенты, которые имеют от природы хорошие физические данные.

1.7 Армрестлинг – это …
а) лазание по скалам без страховки;
б) борьба руками на столе;
в) гонки по воде на доске под парусом без руля.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

Задание к зачету №4

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):
1.1 Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это …
а) физическое воспитание;
б) физическое совершенство;
в) физическое развитие.

1.2 Что относится к основным функциональным системам организма человека?
а) лимфатическая система;
б) костная система;
в) мышечная система.

1.3 Недостаток или отсутствие, каких витаминов вызывает нарушение обмена веществ, расстройство функций центральной нервной системы
а) витамин А;
б) витамин D;
в) витамины группы В.

1.4 Что относится к издержкам современной цивилизации?
а) психоэмоциональное напряжение;

б) гипокинезия;
в) плохая экология.

1.5 Сколько часов должен спать студент в будни?
а) 7 часов;
б) 8 часов;
в) 7,5 часов.

1.6 Какие способы снятия состояния психической напряженности существуют?
а) дыхательные упражнения;
б) психическая саморегуляция;
в) приседания.

1.7 Виндсерфинг – это…
а) лазание по скалам без страховки;
б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
в) выполнение физических упражнений в воде.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

Задание к зачету №5

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):
1.1 Под физическим развитием понимается:
а) приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний;
б) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни;
в) результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной и других систем организма.

1.2 Сколько костей в скелете человека?
а) более 200;
б) 180;
в) 195.

1.3 При нехватке какого витамина задерживаются процессы роста организма, нарушается обмен веществ
а) витамин А;
б) витамин D;
в) витамины группы В.

1.4 Возможно ли лечение гипокинетоза?
а) да, возможно;
б) возможно предупредить;
в) невозможно.

1.5 Сколько часов должен спать студент в выходные дни?
а) 8 часов;
б) 9-10 часов;
в) по желанию.

1.6 Какие наиболее эффективные распространенные способы профилактики утомления вы знаете?
а) длительный умеренный бег, закаливание, активный отдых;
б) физические упражнения в режиме учебной деятельности, освоение приемов психической саморегуляции;
в) усиление мотивов учебной и физкультурно-оздоровительной видов деятельности, обучение использованию резервов организма.

1.7 Дайвинг – это…
а) подводное плавание;
б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
в) выполнение физических упражнений в воде.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

Задание к зачету №6

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):
1.1 Процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей – это…
а) физическая подготовленность;

б) функциональная подготовленность;
в) психофизическая подготовленность.

1.2 Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека?
а) кости, связки;
б) мышцы, мышечные сухожилия;
в) нервные волокна, хрящевая ткань.

1.3 Регуляция посредством физиологически активных веществ (ФАВ), циркулирующих в жидкостях организма: крови, лимфе, межклеточной жидкости - это
а) нервная регуляция;
б) физиологическая регуляция;
в) гуморальная регуляция.

1.4 Какие мероприятия по оптимизации образа жизни необходимо проводить среди населения, для улучшения физического воспитания всех слоёв населения?
а) сочетание труда и отдыха;
б) развивать устойчивость к психоэмоциональным перегрузкам;
в) преодолевать трудности связанные со сложными экологическими условиями.

1.5 Рекомендуемый отход ко сну у студентов
а) 22-00;
б) 23-00;
в) не позднее 23-00.

1.6 Варианты использования «малых форм» физической культуры?
а) утренняя гимнастика;
б) физкультурная пауза во время занятий;
в) произвольное дополнительное напряжение мышц конечностей перед началом интенсивной умственной работой.

1.7 Пауэрлифтинг – это…
а) катание на доске с роликами;
б) троеборье, состоящее из приседания со штангой, жима лежа и становой тяги;
в) выполнение физических упражнений в воде.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для

сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

Задание к зачету №7

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной и других систем организма – это …

а) физическое развитие;
б) функциональная подготовленность;
в) физическая подготовленность.

1.2 Какие факторы влияют на организм человека?

а) морфологические;
б) природные;
в) социально-биологические.

1.3 Регуляция функций организма посредством рефлексов, осуществляемых нервной системой – это

а) нервная регуляция;
б) физиологическая регуляция;
в) гуморальная регуляция.

1.4 Какие факторы риска здоровья бывают?

а) внешние;
б) промежуточные;
в) внутренние.

1.5 Самое благоприятное время для начала закаливания водой

а) весна;
б) лето;
в) осень.

1.6 Для чего нужны оздоровительно-спортивные лагеря для студентов?

а) для отдыха;
б) для восстановления умственной и физической работоспособности;
в) чтобы больше находиться на свежем воздухе.

1.7 Скейтбординг – это…

а) лазание по скалам без страховки;
б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
в) катание на доске с роликами.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

Задание к зачету №8

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Что такое двигательная активность?

а) процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков;

б) естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие;

в) процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

1.2 Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде

а) активный отдых в виде умеренного физического труда;

б) просмотр любимого фильма;

в) занятия физическими упражнениями.

1.3 О чем идет речь:

1. не имеет точного адресата – с током биологических жидкостей вещества могут доставляться к любым клеткам организма;

2. скорость доставки информации небольшая – определяется скоростью тока биологических жидкостей – 0,5-5 м/с;

3. продолжительность действия.

а) особенности нервной регуляции;

б) особенности физиологической регуляции;

в) особенности гуморальной регуляции.

1.4 Неправильный образ жизни, неблагоприятные условия окружающей среды, интенсивное курение табака, систематическое нервно-психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, относятся к …

а) внешним факторам;

б) промежуточным факторам;

в) внутренним факторам.

1.5 Что относится к объективным факторам обучения?

а) условия обучения и жизни;
б) пол, возраст;
в) объем знаний.

1.6 Через сколько дней восстанавливается умственная и физическая работоспособность у студентов в оздоровительно-спортивных лагерях после завершения летней сессии?
а) 7дней;
б) 15 дней;
в) 20 дней.

1.7 Стретчинг – это…
а) комплекс поз на растягивание;
б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
в) катание на доске с роликами.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.