

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Верисокин Александр Евгеньевич
Должность: И.о. декана факультета нефтегазовой инженерии
Дата подписания: 19.06.2020 10:41:53
Уникальный программный ключ:
fd7a4d68f83235300c43c0b6f10966ab195a1d88

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

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
нефтегазовой инженерии,
кандидат технических наук
Верисокин А.Е.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль)	Электроснабжение
Год начала обучения	
Форма обучения	заочная
Реализуется в семестре	___1___

Введение

1. Назначение: Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначен для контроля достижения обучающимися требуемых компетенций посредством оценивания полученных ими результатов обучения, соответствующих индикаторам достижения компетенций образовательной программы высшего образования «Электроснабжение» по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.
2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Физическая культура и спорт»
3. Разработчик: старший преподаватель кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта Кочергин М.И.
4. Проведена экспертиза ФОС.
Члены экспертной группы:
Председатель: Грудницкая Н.Н. – председатель УМК факультета физической культуры и спорта.
Члены комиссии:
Магин В.А. – зав. кафедрой образовательных технологий физической культуры и спорта.
Кочергин М.И. – старший преподаватель кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта.
Представитель организации-работодателя – Кабдиева Марина Васильевна, руководитель регионального ресурсного центра развития дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности Министерства образования Ставропольского края.

Экспертное заключение: ФОС по дисциплине «Физическая культура и спорт» рекомендуется для оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций у обучающихся образовательной программы высшего образования «Электроснабжение» по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетвор ительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворител ьно) 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> ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;	Не применяет знания основы физической культуры и спорта	Применяет знания основы физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности и с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности на минимальном уровне	Применяет знания основы физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности на среднем уровне, использует их в профессиональной деятельности	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и профессиональной деятельности	Не планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной	Применяет в отдельных случаях планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной	Применяет планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на среднем уровне, использует его в	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку и обеспечивает работоспособность в профессиональной деятельности

	деятельност и	ной деятельности	профессиональн ой деятельности	
ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не соблюдает и не пропагандир ует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиона льной деятельност и	Применяет в отдельных случаях основы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональ ной деятельности	Применяет основы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональ ной деятельности, пропагандирует его нормы	Демонстрирует знание норм здорового образа жизни и поддерживает должный уровень физической подготовленно сти для обеспечения полноценной социальной и профессионал ьной

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
Форма обучения очная Семестр 1, Форма обучения заочная, очно-заочная семестр 1			
Тестовые задания			
1.	c, d	Отметьте принципы спортивной тренировки а) - Вариативности б) - Прерывности и недоступности в) - Систематичности г) - Сознательности и активности	УК -7
2.	б	По определению ВОЗ качество жизни – это: а) - восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья б) - восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума в) - восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья	УК -7
3.	d	Влияние физических упражнений на организм человека: а) - нейтральное, даже если заниматься усердно б) - положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей в) - нейтральное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия г) - положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.	УК -7
4.	a,d	Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?	

		a) - позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса b) - уменьшает количество лет c) - повышает жизненные силы и функциональные возможности d) - понижает выносливость и работоспособность	
5.	c	Физическое воспитание – это a) - часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств; b) - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины; c) - педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний. d) - составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;	УК -7
6.	b	Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза является: a) - формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача b) - содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду c) - обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности	УК -7
	c	Определение понятия «физическое развитие» a) - использование средств и методов физического воспитания b) - процесс изменения физических способностей организма c) - процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни d) - формирование двигательных умений и навыков	УК -7
7.	c	Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется: a) - профессионально-прикладная подготовка b) - профессиональная подготовка c) - профессионально-прикладная физическая подготовка спортивно-техническая подготовка	УК -7

8.	b	Выберите два правильных ответа. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются: a) - воздействие ионизированным воздухом b) - питание c) - биологически активные добавки d) - бани	УК -7
9.	d	Что понимается под термином «физическое воспитание» a) - формирование физических качеств студенческой молодежи b) - процесс развития двигательных качеств c) - формирование физической культуры личности студента d) - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека	УК -7
10.	b	Перечислите основные физические качества: a) - скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость; b) - быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость; c) - бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание); d) - двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.	УК -7
11.	a	Гибкость как физическое качество человека– это a) - способность выполнять движения с большой амплитудой b) - способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление c) - способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями d) - способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени	УК -7
12.	d	Быстрота как физическое качество человека – это a) - способность выполнять движения с большой амплитудой b) - способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление	УК -7

		с) - способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями д) - способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени	
13.	b,c,d	Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде (укажите несколько правильных ответов) а) - уменьшения количества мышечных клеток б) - повышения эластичности связок с) - увеличения мышечной массы д) - увеличения массивности костей	УК -7
14.	с	При хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока нормализации функции способствуют: а) - ациклические упражнения б) - аутотренинг с) - циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени	УК -7
15.	a,b	К средствам физического воспитания относятся а) - физические упражнения б) - идеомоторные упражнения с) - круговая тренировка д) - тренажерные устройства	УК -7
16.	a	Что подразумевается под термином «физическая культура»? а) - область общей культуры и истории человечества, представляющий собой исторически определённый уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества б) - процесс изменения функций и форм организма для достижения высоких результатов с) - вид подготовки к профессиональной деятельности д) - деятельность в рамках процесса физического воспитания и самовоспитание для общего физического развития и оздоровления	УК -7
17.	a	Оценка физического состояния человека – это: а) - оценка морфологических и физических показателей б) - оценка функций кровоснабжения с) - оценка физической подготовленности	УК -7

18.	d	Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются: a) - занятия лыжной подготовкой b) - занятия легкой атлетикой c) - общая физическая подготовка d) - специальная физическая подготовка	УК -7
19.	c	Основными элементами здорового образа жизни выступают: a) - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций; b) - раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок; c) - соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность.	УК -7
20.	b	Дайте определение понятию «самоконтроль»: a) - способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов; b) - система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок; c) - профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа.	УК -7
21.	d	В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей: a) - самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта; b) - группы здоровья и группы общей физической подготовки; c) - спортивные секции по видам спорта; d) - во всех перечисленных.	УК -7
Вопросы к собеседованию			
22.		Обоснуйте рациональность использования оздоровительной системы «Цыгун» для восстановления энергетического потенциала организма.	УК -7

23.		Подберите дыхательные оздоровительные системы физической культуры для восстановления здоровья после ОРВИ.	УК -7
24.		Обоснуйте рациональность применения оздоровительной системы «Йоги» для восстановления утраченных функций организма.	УК -7
25.		Соответствует ли система комплексов упражнений из популярной системы колланетика для формирования мышечного корсета	УК -7
26.		Обоснуйте вредное воздействие на организм использование наркотических средств.	УК -7
27.		Опишите каким образом употребление алкоголя влияет на организм человека	УК -7
28.		Раскройте особенности воздействия употребления «вайпов» на здоровье человека	УК -7
29.		Каким способом занятия оздоровительной системой «Стречинг» способствует развитию гибкости.	УК -7
30.		Перечислите и раскройте суть современных здоровьесберегающих технологий.	УК -7
31.		Раскройте основные принципы закаливания.	УК -7
32.		Подберите комплексы упражнений для развития гибкости.	УК -7
33.		Подберите комплексы упражнений для развития выносливости.	УК -7
34.		Подберите комплексы упражнений для развития быстроты.	УК -7
35.		Подберите комплексы упражнений для развития силы.	УК -7
36.		Подберите комплексы упражнений для развития ловкости.	УК -7
37.		Охарактеризуйте основные закономерности развития физических качеств.	УК -7
38.		В чем заключается цель физической культуры и спорта	УК -7
39.		Какие задачи ставит перед собой физическая культура	УК -7
40.		Что можно отнести к средствам физического воспитания, и как их применять	УК -7
41.		Обоснуйте различия между циклическими и ациклическими движениями	УК -7
42.		Приведите примеры почему физическая культура используется для укрепления здоровья?	УК -7
43.		Обоснуйте комплексное влияние занятий плаванием на здоровье студента	УК -7
44.		Какие физические упражнения способствуют профилактике нарушений осанки	УК -7
45.		Какими способами можно укрепить, сохранить и улучшить свое здоровье	УК -7
46.		Охарактеризуйте влияние занятий физическими упражнениями на организм студента	УК -7
47.		Охарактеризуйте основные функции физической культуры	УК -7
48.		Охарактеризуйте основные четыре формы, которые имеет физическая культура	УК -7
49.		Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них	УК -7
50.		Раскройте основные показатели здоровья человека	УК -7
51.		Раскройте объективные показатели самоконтроля на занятиях по физической культуре.	УК -7

52.	Приведите субъективные показатели самоконтроля на занятиях по физической культуре.	УК -7
53.	Раскройте основные принципы гигиенических факторов	УК -7
54.	Расскажите о особенности оздоровительного бега	УК -7
55.	Профилактика вредных привычек	УК -7
56.	Охарактеризуйте общую физическую подготовку в образовательном процессе студентов	УК -7
57.	Охарактеризуйте профессионально-прикладную физическую подготовку студентов	УК -7
58.	Охарактеризуйте психологическую подготовку студентов	УК -7
59.	Психофизические причины развития утомления в физическом труде	УК -7
60.	Психофизические причины развития утомления в умственном труде	УК -7
61.	Приведите пример современных систем занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.	УК -7
62.	Приведите пример что необходимо делать при избыточной массе тела	УК -7
63.	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата	УК -7
64.	Опишите каким образом можно оказать первую помощь при закрытом переломе	УК -7
65.	Опишите каким образом можно оказать первую помощь при открытом переломе	УК -7
66.	Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.	УК -7
67.	Место самовоспитание студента в системе научной организации труда	УК -7
68.	Расскажите о значении здорового образа жизни студента.	УК -7
69.	Раскройте технику самомассажа.	УК -7
70.	Опишите, каким образом влияют занятия плаванием на здоровье человека?	УК -7
71.	Раскройте принципы долголетия	УК -7
72.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.	УК -7
73.	Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики улучшения зрения	УК -7
74.	Раскройте гигиенические и естественные факторы природы в структуре здорового образа жизни студента	УК -7
75.	Охарактеризуйте влияние физических упражнений на здоровье студента	УК -7
76.	Перечислите основные формы физкультурно-оздоровительных занятий	УК -7
77.	Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?	УК -7
78.	Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?	УК -7

3. Критерии оценивания компетенций

Успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.