

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Палиева Надежда Андреевна
Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета
Дата подписания: 16.06.2024 15:38:42
Уникальный программный ключ:
с45abce04df3131d28edca0bf10941b11398d6f1

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

УТВЕРЖДАЮ
Декан психолого-
педагогического факультета
доктор педагогических наук, доцент
Палиева Н.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Физическая культура и спорт

Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль)	Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования
Год начала обучения	2026
Форма обучения	очная
Реализуется в семестре	<u> 1 </u>

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) «Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования», по дисциплине «Физическая культура и спорт».

2. Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации на основе рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» в соответствии с образовательной программой 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) «Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования».

3. Разработчик: Грудницкая Н.Н., к.п.н., доцент, доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта

4. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы:

Председатель Борозинец Н.М., к.психол.н., доцент, зав. кафедрой коррекционной психологии и педагогики

Члены комиссии:

Козловская Г.Ю., к.психол.н., доцент, доцент кафедры коррекционной психологии и педагогики

Эм Е.А., к.п.н., доцент, доцент кафедры коррекционной психологии и педагогики

Представитель организации-работодателя Прилепко Ю.В., директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 39 города Ставрополя

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) «Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

5.Срок действия ФОС: на срок реализации образовательной программы.

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

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенции(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 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</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	На низком уровне знает основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;	Частично знает основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;	В достаточной мере знает основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;	В полной мере знает основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;	Плохо планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;	планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности, но допускает существенные ошибки	В целом успешно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;	Обоснованно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
Результаты обучения по дисциплине (модулю):	На низком уровне поддерживает	Частично поддерживает должный уровень	В достаточной мере поддерживает	В полной мере поддерживает должный

Индикатор: ИД-3 поддерживает должный физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности и соблюдает здорового жизни	УК-7 уровень уровень уровень	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
---	---------------------------------------	---	--	--	--

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Форма обучения очная Семестр 1			
Тестовые задания			
1.	c, d	Отметьте принципы спортивной тренировки 1) - Вариативности 2) - Прерывности и недоступности 3) - Систематичности 4) - Сознательности и активности	УК -7
2.	b	По определению ВОЗ качество жизни – это: 1) - восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья 2) - 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 3) - восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья	УК -7
3.	d	Влияние физических упражнений на организм человека: 1) - нейтральное, даже если заниматься усердно 2) - положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей 3) - нейтральное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия 4) - 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? 1) - позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса 2) - уменьшает количество лет 3) - повышает жизненные силы и функциональные возможности 4) - понижает выносливость и работоспособность	
5.	c	Физическое воспитание – это 1) - часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств; 2) - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины; 3) - педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний. 4) - 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: 1) - формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача 2) - содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду 3) - обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности	УК -7
	c	Определение понятия «физическое развитие» 1) - использование средств и методов физического воспитания 2) - процесс изменения физических способностей организма 3) - процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни 4) - формирование двигательных умений и навыков	УК -7
7.	c	Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется: 1) - профессионально-прикладная подготовка 2) - профессиональная подготовка	УК -7

		3) - профессионально-прикладная физическая подготовка спортивно-техническая подготовка	
8.	b	Выберите два правильных ответа. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются: 1) - воздействие ионизированным воздухом 2) - питание 3) - биологически активные добавки 4) - бани	УК -7
9.	d	Что понимается под термином «физическое воспитание» 1) - формирование физических качеств студенческой молодежи 2) - процесс развития двигательных качеств 3) - формирование физической культуры личности студента 4) - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека	УК -7
10.	b	Перечислите основные физические качества: 1) - скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость; 2) - быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость; 3) - бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание); 4) - двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.	УК -7
11.	a	Гибкость как физическое качество человека– это 1) - способность выполнять движения с большой амплитудой 2) - способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление 3) - способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями 4) - способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени	УК -7
12.	d	Быстрота как физическое качество человека – это 1) - способность выполнять движения с большой амплитудой 2) - способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление 3) - способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать	УК -7

		двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями 4) - 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) 1) - уменьшения количества мышечных клеток 2) - повышения эластичности связок 3) - увеличения мышечной массы 4) - увеличения массивности костей	УК -7
14.	c	При хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока нормализации функции способствуют: 1) - ациклические упражнения 2) - аутотренинг 3) - циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени	УК -7
15.	a,b	К средствам физического воспитания относятся 1) - физические упражнения 2) - идеомоторные упражнения 3) - круговая тренировка 4) - тренажерные устройства	УК -7
16.	a	Что подразумевается под термином «физическая культура»? 1) - область общей культуры и истории человечества, представляющий собой исторически определённый уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества 2) - процесс изменения функций и форм организма для достижения высоких результатов 3) - вид подготовки к профессиональной деятельности 4) - деятельность в рамках процесса физического воспитания и самовоспитание для общего физического развития и оздоровления	УК -7
17.	a	Оценка физического состояния человека – это: 1) - оценка морфологических и физических показателей 2) - оценка функций кровоснабжения 3) - оценка физической подготовленности	УК -7
18.	d	Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:	УК -7

		1) - занятия лыжной подготовкой 2) - занятия легкой атлетикой 3) - общая физическая подготовка 4) - специальная физическая подготовка	
19.	c	Основными элементами здорового образа жизни выступают: 1) - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций; 2) - раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок; 3) - 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»: 1) - способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов; 2) - система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок; 3) - 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: 1) - самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта; 2) - группы здоровья и группы общей физической подготовки; 3) - спортивные секции по видам спорта; 4) - 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	УК -7

		здоровья после ОРВИ.	
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 профилактики 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 закалывающих 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

Критерии оценивания компетенций*

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов
- без ошибок выполнил практическое задание.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если

- студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития культуры у студента нет.

** в соответствии с результатами освоения дисциплины*