

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»
Калининградский филиал

Кафедра анализа, бухгалтерского учета и статистической отчетности



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

С.А. Носкова

29 мая 2020 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

(приложение к рабочей программе)

Направление подготовки бакалавра
35.03.04 Агрономия

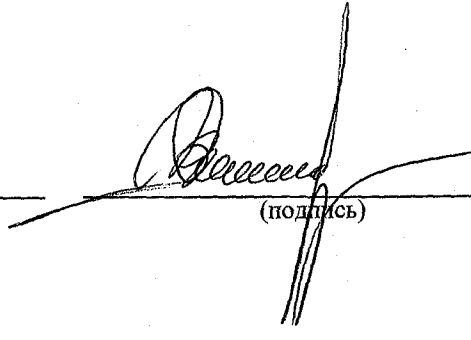
Тип образовательной программы
Академический бакалавриат

Направленность (профиль) образовательной программы
Агрономия

Полесск
2020

Автор

Доцент

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'А.И. Кибыш', written over a horizontal line. The signature is stylized and somewhat cursive.

(подпись)

Кибыш А.И.

Приложение
фонд оценочных средств по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

1. Критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</p> <p>-Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- Использовать средства и методы физического</p>	<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и</p>	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.</p> <p>системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.</p>	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности			
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового	УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм	Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
деятельности	<p>образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p>здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>			

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	профессиональной деятельности.				
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</p> <p>- Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического</p>	<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях</p>	<p>Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</p> <p>Обучение двигательным действиям</p>	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	и в профессиональной деятельности			
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической	УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни. УК -7.2 Планирует свое рабочее и	Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. - Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности			
УК-7. Способен поддерживать	Знать: роль и значение физической культуры в	УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень	ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. - Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни. УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.		

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической	УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни. УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	подготовки. - Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	и обеспечения работоспособности УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности			
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической	УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и	Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на	Доклад	Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
полноценной социальной и профессиональной деятельности	культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. - Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для	профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни. УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	занятиях физической культурой.		

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (<i>знать, уметь, владеть</i>)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				

2. Уровни сформированности компетенций, их критерии и шкала оценивания

Шкала оценивания сформированности индикаторов компетенций

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Оценки сформированности индикаторов*			
	неудовлетворительно / не зачтено	удовлетворительно / зачтено	хорошо / зачтено	отлично / зачтено
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p>	<p>Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков по индикатору компетенции</p>	<p>Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения индикатора компетенции.</p>	<p>Знания, умения и навыки по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения индикатора компетенции.</p>	<p>Сформированы четкие системные знания, умения и навыки по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения индикатора компетенции.</p>
<p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения</p>	<p>Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков по индикатору компетенции</p>	<p>Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями, умениями и</p>	<p>Знания, умения и навыки по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме</p>	<p>Сформированы четкие системные знания, умения и навыки по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий</p>

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Оценки сформированности индикаторов*			
	неудовлетворительно / не зачтено	удовлетворительно / зачтено	хорошо / зачтено	отлично / зачтено
работоспособности		<p>навыками для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения индикатора компетенции.</p>	<p>основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения индикатора компетенции.</p>	<p>уровень освоения индикатора компетенции.</p>
<p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков по индикатору компетенции</p>	<p>Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения индикатора компетенции.</p>	<p>Знания, умения и навыки по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся</p>	<p>Сформированы четкие системные знания, умения и навыки по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения индикатора компетенции.</p>

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Оценки сформированности индикаторов*			
	неудовлетворительно / не зачтено	удовлетворительно / зачтено	хорошо / зачтено	отлично / зачтено
			продемонстрирован повышенный уровень освоения индикатора компетенции.	

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень	Оценка	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные /
---------	--------	---------------------------	------------------------

сформированности компетенций	сформированности компетенций		профессиональные компетенции
Высокий	отлично / зачтено	Сформированы четкие системные знания, умения и навыки по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции.	Обучающимся усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины, в том числе для решения профессиональных задач. Ответы на вопросы оценочных средств самостоятельны, исчерпывающие, содержание вопроса/задания оценочного средства раскрыто полно, профессионально, грамотно, продемонстрирован высокий уровень владения практическими умениями и навыками. Даны ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции.
Повышенный	хорошо / зачтено	Знания, умения и навыки по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции.	Сформированы в целом системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные, грамотные. Продemonстрирован повышенный уровень владения практическими умениями и навыками. Допустимы единичные негрубые ошибки по ходу ответа, в применении умений и навыков.
Базовый	удовлетворительно / зачтено	Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает	Обучающийся владеет знаниями основного материал на базовом уровне. Ответы на вопросы оценочных средств неполные, допущены существенные ошибки.

		неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции.	Продemonстрирован базовый уровень владения практическими умениями и навыками, соответствующий минимально необходимому уровню для решения профессиональных задач.
Низкий	Неудовлетворительно / не зачтено	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков	

3. Оценочные средства, используемые в процессе формирования компетенций

3.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства*
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.</p>	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Функции, виды и формы физической культуры. 2. Определения и термины физической культуры. 3. Основные методы физического воспитания. 4. Ценности и средства физической культуры. 5. Обеспечение функции движения, виды и формы ФК. 6. Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности. 7. Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения). 8. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК. 9. Основы экономики физической культуры. 10. Как обеспечивалась массовость спорта в СССР 11. Какие задачи ставились перед Физической культурой, как вы думаете, почему это происходило 12. Как повлиял социальный кризис на состояние физической культуры человека и на демографическую ситуацию в стране 13. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к физической культуре и спорту и почему
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень</p>	<p>Социально-биологические основы</p>	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Показатели развития индивидуума.

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства*
<p>физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>жизнедеятельности организма.</p> <p>Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Основные группы мышц двигательного аппарата. 3. Характерные признаки реакции организма на нагрузку. 4. Системы органов и обеспечение двигательной активности. 5. Функции основных групп мышц двигательного аппарата. 6. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы. 7. Период усиления деятельности систем и органов. 8. Показатели развития главных систем организма. 9. Активизация деятельности систем органов во время тренировок. 10. Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p>	<p>Основы методики воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.</p>	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование двигательного навыка и факторы учебной деятельности. 2. Формирование и совершенствование двигательного навыка 3. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия. Образ жизни, тренированность организма. 4. Этапы формирования двигательного навыка. 5. Эффективность физических упражнений для воспитания качеств.

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства*
<p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>		
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения</p>	<p>Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.</p>	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка). 2. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма. 3. Формы и виды закалывающих процедур. 4. Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни. 5. Суточный «двигательный режим активности» для студента. 6. Компоненты здорового образа жизни. 7. Оздоровительная направленность подбора упражнений. 8. Оптимальность физической нагрузки и здоровый образ жизни.

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства*
<p>работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>		
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных</p>	<p>ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов</p>	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как обеспечивалась массовость участия в сдаче нормативов ВФСК ГТО 2. Какие задачи ставились перед Физической культурой, как вы думаете, почему это происходило 3. Как повлиял социальный кризис на состояние физической культуры человека и на демографическую ситуацию в стране 4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к физической культуре и спорту и почему

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства*
ситуациях и в профессиональной деятельности		
<p>УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как обеспечивалась массовость студенческого спорта 2. Какие задачи ставились перед Физической культурой, как вы думаете, почему это происходило 3. Как повлиял социальный кризис на состояние физической культуры человека и на демографическую ситуацию в стране 4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к студенческому спорту и почему
УК -7.1 Поддерживать достаточный уровень	Самостоятельные занятия физическими упражнениями как	<p>Тематика докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Регулярные наблюдения за состоянием организма при выполнении оздоровительных упражнений.

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)	Задания (вопросы, темы) оценочного средства*
<p>физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК -7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК -7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.</p>	<p>2. Система закаливания организма, основные циклические упражнения.</p> <p>3. Диспансеризация и учет показателей развития организма.</p> <p>4. Формирование пропорционального телосложения, как критерий здорового образа жизни</p> <p>5. Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.</p> <p>6. Методы выявления функциональных возможностей организма.</p>

3.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Код и наименование формируемой компетенции	Вопросы оценочного средства*
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</p>	<p>Тема - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>1. Раскройте понятие физическая культура.</p> <p>2. Назовите функции физической культуры.</p>

Код и наименование формируемой компетенции	Вопросы оценочного средства*
<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>3. Что такое физическое совершенство?</p> <p>4. Что относится к показателям физического совершенства?</p> <p>5. Раскройте понятие физическое воспитание.</p> <p>6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?</p> <p>7. Что такое физическая подготовка.</p> <p>8. Назовите виды физической подготовки.</p> <p>9. Что такое физическое развитие?</p> <p>10. Основы спорта и его оздоровительная направленность.</p> <p>Тема - Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.</p> <p>1. Из каких видов костей состоит организм человека.</p> <p>2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.</p> <p>3. Назовите основные виды мышц и их функции.</p> <p>4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.</p> <p>5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?</p> <p>6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?</p> <p>7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?</p> <p>8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.</p> <p>9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.</p> <p>10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках. Развитие систем органов, обеспечение их функций.</p> <p>Тема - Основы методики воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.</p> <p>1. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.</p> <p>2. Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.</p> <p>3. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.</p> <p>4. Двигательные качества как факторы, укрепляющие здоровье.</p> <p>5. Двигательные умения и ациклические упражнения.</p> <p>6. Критерии выявления признаков утомления и переутомления.</p> <p>7. Определение физической подготовленности.</p>

Код и наименование формируемой компетенции	Вопросы оценочного средства*
	<p>8. Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.</p> <p>9. Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>10. Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.</p> <p>Тема - Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.</p> <p>1. Что предполагает здоровый образ жизни?</p> <p>2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?</p> <p>3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.</p> <p>4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.</p> <p>5. Что такое МПК?. Как от этой величины зависит здоровье человека.</p> <p>6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).</p> <p>7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.</p> <p>8. Назовите основные функции питания.</p> <p>9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?</p> <p>10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.</p> <p>Тема - История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.</p> <p>1. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.</p> <p>2. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.</p> <p>3. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.</p> <p>4. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.</p> <p>5. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.</p> <p>6. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.</p> <p>7. Состояние физической культуры и спорта в современной России.</p> <p>8. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.</p> <p>Тема - ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в</p>

Код и наименование формируемой компетенции	Вопросы оценочного средства*
	<p>практике физического воспитания студентов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методологическое основание внедрения комплекса ГТО. 2. Научное основание внедрения комплекса ВФСК ГТО. 3. Какие базовые документы для комплекса ВФСК ГТО? 4. Структурное и содержательное построение комплекса ВФСК ГТО. 5. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ВФСК ГТО. 6. Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское обеспечение комплекса ВФСК ГТО. 7. Нормативно-правовое и методическое обеспечение комплекса ВФСК ГТО. <p>Тема - Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История Всемирных студенческих Универсиад. 2. Студенческий спорт. История, развитие и современное состояние. 3. Состояние спортивной работы в РЭУ им. Г.В. Плеханова. 4. Участие спортсменов студентов в международных соревнованиях. 5. Наиболее популярные виды студенческого спорта. 6. Студенческие спортивные лиги и их развитие. 7. Выбор двигательной активности: факторы, влияющие на выбор. 8. Классификация видов спорта и их развитие в Университете. <p>Тема - Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивными играм. 2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол). 3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры. 4. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека. 5. Педагогический и врачебный контроль. 6. Циклические упражнения и закаливание.

Код и наименование формируемой компетенции	Вопросы оценочного средства*
	7. Утомление и дозирование физической нагрузки. 8. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений. 9. Объем двигательной активности студента, энергозатраты. 10. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.