

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

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

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

Показатели оценивания компетенций представлены в разделе «Требования к результатам освоения дисциплины» рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» с декомпозицией: знать, уметь, владеть.

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 проявил знание программного материала, демонстрирует сформированные (иногда не полностью) умения и навыки, указанные в программе компетенции, умеет (в основном) систематизировать материал и делать выводы	25-100	<i>Зачтено</i>
Студент не усвоил основное содержание материала, не умеет систематизировать информацию, делать выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирует низкий уровень овладения необходимыми компетенциями	0-24	<i>Не зачтено</i>

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

№ пп	Вопрос/Задача	Проверяемые компетенции
1	Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1. Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней – это ... 2. Что замедляет процесс старения организма? 3. Режим	ОК-8

	<p>рабочего дня, составленный без учета биологических ритмов приводит к... 4. Обязательно ли проявится отягощенная наследственность 5. Какую часть жизни человек проводит во сне? 6. В какой период рабочего дня наивысшая работоспособность? 7 Из следующего ряда спортивных разрядов укажите наивысший: I, II, III. 8. Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования.</p>	
2	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1 Физическая культура – это... 2 Что представляет собой гомеостаз? 3 Приведите примеры действия биологических часов на людей 4 С каким типом нервной системы человек лучше приспосабливается к отрицательным воздействиям окружающей среды 5 Что относится к главным требованиям гигиены? 6 Что характеризует состояние утомления? 7 Выберите признаки, характерные для спорта. 8. Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования.</p>	ОК-8
3	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1. Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей – это ... 2. К какой возрастной категории относится зрелый возраст? 3. Что подразумевается под особым состоянием организма, обусловленным недостаточностью двигательной активности 4. Какие этапы включает в себя процесс самовоспитания 5. Какую фазу называют ортодоксальный сон? 6 Какие группы студентов менее подвержены стрессу во время экзаменационных сессий? 7 Армрестлинг – это ... 8. Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования</p>	ОК-8
4	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1. Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это ... 2. Что относится к основным функциональным системам организма человека? 3.</p>	ОК-8

	<p>Недостаток или отсутствие, каких витаминов вызывает нарушение обмена веществ, расстройство функций центральной нервной системы 4. Что относится к издержкам современной цивилизации? 5. Сколько часов должен спать студент в будни? 6. Какие способы снятия состояния психической напряженности существуют? 7. Виндсерфинг – это... 8. Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования</p>	
5	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1 Под физическим развитием понимается: 2 Сколько костей в скелете человека? 3 При нехватке какого витамина задерживаются процессы роста организма, нарушается обмен веществ 4 Возможно ли лечение гипокинетоза? 5 Сколько часов должен спать студент в выходные дни? 6 Какие наиболее эффективные распространенные способы профилактики утомления вы знаете? 7 Дайвинг – это... 8 Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования</p>	ОК-8
6	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1 Процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей – это... 2 Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека? 3 Регуляция посредством физиологически активных веществ (ФАВ), циркулирующих в жидкостях организма: крови, лимфе, межклеточной жидкости - это 4 Какие мероприятия по оптимизации образа жизни необходимо проводить среди населения, для улучшения физического воспитания всех слоёв населения? 5 Рекомендуемый отход ко сну у студентов 6 Варианты использования «малых форм» физической культуры? 7 Пауэрлифтинг – это... 8 Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования</p>	ОК-8
7	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1 Результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования</p>	ОК-8

	<p>костно-мышечной, дыхательной и других систем организма – это ... 2 Какие факторы влияют на организм человека? 3 Регуляция функций организма посредством рефлексов, осуществляемых нервной системой – это 4 Какие факторы риска здоровья бывают? 5 Самое благоприятное время для начала закаливания водой 6 Для чего нужны оздоровительно-спортивные лагеря для студентов? 7 Скейтбординг – это... 8 Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования</p>	
8	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1 Что такое двигательная активность? 2 Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде 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. 4 Неправильный образ жизни, неблагоприятные условия окружающей среды, интенсивное курение табака, систематическое нервно-психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, относятся к ... 5 Что относится к объективным факторам обучения? 6 Через сколько дней восстанавливается умственная и физическая работоспособность у студентов в оздоровительно-спортивных лагерях после завершения летней сессии? 7 Стретчинг – это... 8 Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования</p>	ОК-8

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