Приложение 1

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет Дата подписания: 02.10.2024 15:28:49 В СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой Byline -" 17 " celle 2021 1.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность

20.05.01 Пожарная безопасность

Квалификация

Спениалист выпускника

Нормативный срок

обучения

5 лет

Форма обучения

Заочная

Кафедра-разработник Физическая культура

Ведущий преподаватель Панина О.В., доцент

Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.

доцент, Панина О.В.

Саратов 2021

Содержание

1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе	
	освоения ОПОП	3
2	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различ-	
	ных этапах их формирования, описание шкал оценивания	3
3	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для	
	оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характери-	
	зующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образо-	
	вательной программы	6
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания зна-	
	ний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих	
	этапы их формирования	12

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся, в соответствии с ФГОС ВО по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 25.05.2020 г. № 679, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Таблица 1

К	омпетенция	Индикаторы достижения	Этапы	Виды за-	Оценочные
Код	Наименование	компетенций	формиро-	нятий для	средства для
			вания ком-	формиро-	оценки уров-
			петенции в	вания	ня сформиро-
			процессе	компетен-	ванности
			освоения	ции	компетенции
			ОПОП		
			(семестр)		
1	2	3	4	5	6
УК-7	Способен под-	УК-7.1 Поддерживает должный	1	лекции,	собеседова-
	держивать	уровень физической подготов-		практиче-	ние,
	должный уро-	ленности для обеспечения пол-		ские	тестовые
	вень физиче-	ноценной социальной и профес-			задания,
	ской подго-	сиональной деятельности и со-			конспект
	товленности	блюдает нормы здорового обра-			занятия
	для обеспече-	за жизни.			
	ния полноцен-	УК-7.2 Использует основы фи-			
	ной социаль-	зической культуры для осознан-			
	ной и профес-	ного выбора здоровьесберегаю-			
	сиональной	щих технологий с учетом внут-			
	деятельности	ренних и внешних условий реали-			
		зации конкретной профессио-			
		нальной деятельности			

Компетенция УК-7 — также формируется в ходе подготовки и защиты ВКР.

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

Перечень оценочных материалов

$N_{\underline{0}}$	Наименование	Краткая характеристика оценочного сред-	Представление оце-
Π/Π	оценочного сред-	ства	ночного средства в ОМ
	ства		
1.	собеседование	средство контроля, организованное как	вопросы по темам
		специальная беседа педагогического ра-	дисциплины:
		ботника с обучающимся на темы, связан-	перечень вопросов
		ные с изучаемой дисциплиной и рассчи-	для устного опроса

	танной на выяснение объема знаний обу-	задания для само-
	чающегося по определенному разделу, те-	стоятельной работы
		стоятельной расоты
	ме, проблеме и т.п.	
конспект занятия	средство, направленное на изучение прак-	конспект занятия
	тического хода тех или иных процессов,	
	исследование явления в рамках заданной	
	темы с применением методов, освоенных	
	на лекциях, сопоставление полученных ре-	
	зультатов с теоретическими концепциями,	
	осуществление интерпретации полученных	
	результатов, оценивание применимости	
	полученных результатов на практике	
тестирование	метод, который позволяет выявить уровень	банк тестовых заданий
	знаний, умений и навыков, способностей и	
	других качеств личности, а также их соот-	
	ветствие определенным нормам путем ана-	
	лиза способов выполнения обучающимися	
	ряда специальных заданий	

Программа оценивания контролируемой дисциплине

		T	Г
№ п/п	Контролируемые разделы (темы дисциплины)	Код контролиру- емой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	УК-7	собеседование тестирование конспект занятия
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	УК-7	собеседование тестирование конспект занятия
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	УК-7	собеседование тестирование конспект занятия
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	УК-7	собеседование тестирование конспект занятия
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	УК-7	собеседование тестирование конспект занятия
6	Особенности занятий избранным видом спорта	УК-7	собеседование тестирование конспект занятия
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	УК-7	собеседование тестирование конспект занятия
8	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Основные понятия производственной физической культуры	УК-7	собеседование тестирование конспект занятия

Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код ком-	Индикаторы	Показатели и критерии оценивания результатов обуче			ов обучения
петен-	достижения	ниже	пороговый	продвинутый	высокий уровень
ции, эта-	компетенций	порогового	уровень	уровень	(отлично)
пы осво-		уровня	(удовлетвори-	(хорошо)	
ения		(неудовлетвори-	тельно)		
компе-		тельно)	·		
тенции					
1	2	3	4	5	6
УК-7,	УК-7.1 Под-	обучающийся	обучающийся	обучающийся	обучающийся
1 курс	держивает	не знает значи-	демонстриру-	демонстриру-	демонстрирует
	должный	тельной части	ет знания	ет знание ма-	знание материа-
	уровень фи-	программного	только ос-	териала, не	ла: социально-
	зической	материала,	новного ма-	допускает	биологические
	подготов-	плохо ориен-	териала, но	существен-	основы адапта-
	ленности	тируется в ма-	не знает де-	ных неточно-	ции организма
	для обеспе-	териале: соци-	талей, допус-	стей	человека к фи-
	чения пол-	ально-	кает неточно-		зической и ум-
	ноценной	биологические	сти, допуска-		ственной дея-
	социальной	основы адап-	ет неточности		тельности, ком-
	и професси-	тации организ-	в формули-		поненты здоро-
	ональной	ма человека к	ровках,		вого образа
	деятельно-	физической и	нарушает ло-		жизни, практики
	сти и со-	умственной	гическую по-		применения ма-
	блюдает	деятельности,	следователь-		териала: основ
	нормы здо-	компоненты	ность в изло-		общей физиче-
	рового обра-	здорового об-	жении про-		ской и спортив-
	за жизни.	-	_		ной подготовки
	за жизни.	раза жизни, не	граммного		
		знает практику	материала		исчерпывающе
		применения			и последова-
		материала: ос-			тельно, четко и
		нов общей фи-			логично излага-
		зической и			ет материал, хо-
		спортивной			рошо ориенти-
		подготовки,			руется в матери-
		допускает су-			але, не затруд-
		щественные			няется с ответом
		ошибки			при видоизме-
					нении заданий
	УК-7.2 Ис-	обучающийся	обучающийся	обучающийся	обучающийся
	пользует ос-	не знает значи-	демонстриру-	демонстриру-	демонстрирует
	новы физи-	тельной части	ет знания	ет знание ма-	знание материа-
	ческой куль-	программного	только ос-	териала, не	ла: основы ор-
	туры для	материала,	новного ма-	допускает	ганизации само-
	осознанного	плохо ориен-	териала, но	существен-	стоятельной
	выбора здо-	тируется в ма-	не знает де-	ных неточно-	физкультурно-
	ровьесбере-	териале: осно-	талей, допус-	стей	спортивной дея-
	гающих	вы организа-	кает неточно-		тельности раз-
	технологий	ции самостоя-	сти, допуска-		личной направ-
	с учетом	тельной физ-	ет неточности		ленности для
L	<u> </u>	<u> </u>			, ,

		1	
внутренних	культурно-	в формули-	достижения
и внешних	спортивной	ровках,	жизненных и
условий ре-	деятельности	нарушает ло-	профессиональ-
ализации	различной	гическую по-	ных целей,
конкретной	направленно-	следователь-	практики при-
профессио-	сти для дости-	ность в изло-	менения мате-
нальной де-	жения жизнен-	жении про-	риала: основ са-
ятельности	ных и профес-	граммного	моконтроля и
	сиональных	материала	подбора средств
	целей, не знает		проведения за-
	практику при-		нятий оздорови-
	менения мате-		тельной и ре-
	риала: основ		креационной
	самоконтроля		направленности,
	и подбора		исчерпывающе
	средств прове-		и последова-
	дения занятий		тельно, четко и
	оздоровитель-		логично излага-
	ной и рекреа-		ет материал, хо-
	ционной		рошо ориенти-
	направленно-		руется в матери-
	сти, допускает		але, не затруд-
	существенные		няется с ответом
	ошибки		при видоизме-
			нении заданий

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1. Собеседование

Собеседование рассматривается как текущий контроль, для определения уровня знаний по данной дисциплине.

Примерный перечень вопросов

- 1. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.
- 2. Методические принципы физического воспитания.
- 3. Методы физического воспитания.
- 4. Общие основы обучения движениям.
- 5. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
- 6. Основные формы самостоятельных занятий.
- 7. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию телосложения, развития физических и профессиональных качеств.
- 8. Основные задачи и показатели самоконтроля.
- 9. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

10. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности).

3.2. Тестовые задания

По дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрено проведение следующих видов тестирования: письменное.

Письменное тестирование.

Письменное тестирование рассматривается как контроль самостоятельной работы, для определения уровня знаний по данной дисциплине.

Объем банка тестовых заданий: 30 вариантов по 15 заданий в каждом. Результаты тестирования учитываются при проведении промежуточной аттестации.

Пример тестового задания

готворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть: 2. Отличительным признаком физической культуры является: 3. Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродольжительную работу в минимальный отрезок времени, называется: 4. Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется: 5. На современном этапе развития общеского совершенства служат: 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являнотся: 6. Показателями, характеризующими физическое совершенство сформированных двигательных умений; г) уровень физической культурой; г) физических качеств. 6. Показателями, характеризующими физическое совершенство; в) физическое совершенство; в) быстрота; г) сила. 8. Обмплекс психофизических свойств обративность; в) быстрота; г) сила. 9. Гобкость; б) выносливость; в) б	1.		а) физический упрежистия
развитие человека, принято называть: 2. Отличительным признаком физической культуры является: 3. Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени, называется: 4. Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется: 5. На современном этапе развития общества основными критериями физическое совершенства служат: 5. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являнотся: 6. Показательных умений и навыков, г) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков, г) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков, г) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков, г) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков, г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков, г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: 8 физической культурой; г) физических качеств и обучение двигательный мунеских упражнений; г) физических упражнений; г) обязательных умений, г) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков. г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. а) скачкообразный пульс;	1.	Виды двигательной активности, бла-	а) физическими упражнениями;
Принято называть:			, x
 2. Отличительным признаком физической культуры является: а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям; б) физическое совершенство; в) выполнение физических упражнений; г) обязательные занятия. 3. Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени, называется: б) выносливость; б) выносливость; в) быстрота; г) сила. а) гибкость; б) выносливость; в) быстрота; г) сила. 5. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: б) показатели телосложения; б) показатели телосложения; б) показатели телосложения; б) показатели телосложения, здоровья и развития физическог качеств. б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков. г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. д) скачкообразный пульс; 		*	
тельным действиям; б) физическое совершенство; в) выполнение физических упражнений; г) обязательные занятия. 3. Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени, называется: 6. Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется: 7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: 6. Показательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: Тельным действиям; б) физическое совершенство; в) выполнение физических купражнений; г) усма. а) гибкость; в) быстрота; г) сила. а) гибкость; б) выносливость; в) быстрота; г) сила. а) гококость; б) выносливость; в) быстрота; г) сила. а) гибкость;			
	2.		
в) выполнение физических упражнений; г) обязательные занятия. 3. Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени, называется: г) сила. 4. Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется: г) сила. 5. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: в) быстрота; г) сила. 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: опоказатели телосложения, здоровья и развития физических качеств. а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; опоказатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.		ской культуры является:	· ·
г) обязательные занятия. 3. Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени, называется: 4. Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется: 5. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: 6. Показательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных дагательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных дагательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: 8. Быносливость; в) быстрота; г) сила. 8. Гибкость; б) выносливость; в) быстрота; г) сила. 9. Покозатели телосложения; обромнорованных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных дагательных умений и навыков. 9. Показатели телосложения здоровья и развития физических качеств; обромнорованных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных дагательных умений и навыков. 9. Бадикардия это:			
 3. Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени, называется: г) сила. 4. Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется: г) сила. 5. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: г) сила. 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: б) показатели телосложения; г) уровень физических качеств. 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: б) показатели телосложения, здоровья и развития физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс; 			1 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени, называется: Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется: На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: Показательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: Показатели телосложения; об показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; об показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: Показатели телосложения; об показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; об показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.	_	100	7
непродолжительную работу в минимальный отрезок времени, называется: 10 сила.	3.		
 мальный отрезок времени, называется: г) сила. Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется: г) сила. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: в) уровень и качество сформированных двигательных умений; г) уровень физических качеств. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: б) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; б) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс; 			
 4. Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется: 5. На современном этапе развития общеского совершенства служат: 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: 6. Показательных умений и навыков; 7. Брадикардия это: а) гибкость; в) выносливость; в) быстрота; п) смла в) показатели телосложения; д) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков. г) уровень и качество сформированных спортивных дательных умений и навыков. д) качкообразный пульс; 			
организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется: 5. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: 6. Показательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков; а) скачкообразный пульс;	L		
вать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется: г) сила. 5. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: 6. Показательных умений, г) уровень физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: 8) быстрота; г) сила. 8) показатели телосложения; б) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. 7. Брадикардия это:	4.	_	
Противодействовать ему, называется: Г) сила.			
 Ба современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: б) показатели здоровья; в) уровень и качество сформированных двигательных умений; г) уровень физических качеств. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: б) показатели телосложения, здоровья и развития физическое развитие человека являются: б) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс; 			
ства основными критериями физического совершенства служат: б) показатели здоровья; в) уровень и качество сформированных двигательных умений; г) уровень физических качеств. а) показатели телосложения, здоровья и развития физическое развитие человека являются: б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс;			
в) уровень и качество сформированных двигательных умений; г) уровень физических качеств. 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: а) показатели телосложения, здоровья и развития физическое развитие человека являются: б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс;	5.	*	
умений; г) уровень физических качеств. б. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являнотся: а) показатели телосложения, здоровья и развития физическое развитие человека являнотся: б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс;		* * *	1 /
г) уровень физических качеств. 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являнотся: 6. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являнотся: 6. Показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; 6. Показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; 8. В уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: 8. В уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. 8. Скачкообразный пульс;		ского совершенства служат:	7 7 7
 б. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: а) показатели телосложения, здоровья и развития физическое развитие человека являются: б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. б. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс; 			умений;
физическое развитие человека явля- ются: б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс;			
ются: б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс;	6.		а) показатели телосложения, здоровья и развития физи-
спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс;		физическое развитие человека явля-	
в) уровень и качество сформированных жизненно вах ных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс;		ются:	
ных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс;			
г) уровень и качество сформированных спортивных д гательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс;			
гательных умений и навыков. 7. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс;			· ·
7. Брадикардия это: а) скачкообразный пульс;			г) уровень и качество сформированных спортивных дви-
б) учащение пульса до 90 ударов в минуту;	7.	Брадикардия это:	
в) урежение пульса до 50 ударов в минуту;			
г) учащение пульса свыше 90 ударов в минуту.			г) учащение пульса свыше 90 ударов в минуту.
8. Предотвращение срывов при стрессах а) чрезмерная физическая нагрузка;	8.		7 1 1 1
обеспечивает регулярная: б) маленькая физическая нагрузка;		обеспечивает регулярная:	
в) большая физическая нагрузка;			
г) умеренная физическая нагрузка			г) умеренная физическая нагрузка

0	.M 1	_)
9.	«Малые формы» физической культу-	а) специально-подготовительные упражнения;
	ры в режиме учебного труда студента,	б) спортивные тренировки;
	это:	в) семинарские занятия;
		г) утренняя гимнастика, физкультурная пауза.
10.	Индекс Кетле вычисляется по форму-	a) poct – 100;
	ле:	б) масса тела (гр.): на рост (см);
		в) рост (см): на массу тела (гр.);
		г) рост – масса тела.
11.	Учебно-тренировочное занятие состо-	а) одной части;
	ит из:	б) подготовительной и основной частей;
		в) вводной, подготовительной, основной, заключитель-
		ной частей;
		г) вступительной, основной, заключительной частей.
12.	Такие качества, как целеустремлен-	а) тактическую подготовленность;
	ность, решительность и смелость,	б) волевую подготовленность;
	настойчивость и упорство, выдержка	в) техническую подготовленность;
	и самообладание, самостоятельность и	г) специальную подготовленность.
	инициативность характеризуют:	
13.	Функциональное состояние и трени-	а) функциональных проб и контрольных упражнений;
	рованность спортсмена можно опре-	б) функциональных проб и антропометрических индек-
	делить с помощью:	сов;
		в) функциональных проб и анкетирования;
		г) функциональных проб и медицинского осмотра.
14.	Признаками значительной усталости	а) небольшое покраснение кожи;
	являются:	б) очень большая потливость, нарушение координации
		движений, появление соли на майке;
		в) неуверенные движения, покачивания, усталость;
		г) замедленное выполнение команд, воспринимаются
		только громкие команды.
15.	В микропаузах активного отдыха ис-	а) упражнения на точность и координацию движений;
	пользуются:	б) упражнения для мышц рук и ног махового характера;
		в) упражнения общего воздействия – прыжки, приседа-
		ния и их комбинации;
		г) мышечные напряжения и расслабления, самомассаж.

3.3. Конспект занятия

Конспект занятия дисциплины «Физическая культура и спорт» составлен в соответствии с программой дисциплины и предназначен для использования разнообразных средств, методов и организационных форм физической культуры, позволяющих сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления. Объём дисциплины включает 2 практических занятия, которые соответствуют тематике лекционного курса. В содержание каждого занятия включены основные теоретические положения по изучаемой теме, представлен ход конспекта занятия, предложены вопросы для самоконтроля, дано практическое задание, рекомендованы формы заполнения отчета.

Темы для составления конспекта занятия

- 1. Методы оценки функционального состояния и физического развития организма.
- 2. Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреаци-

онной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.

Конспект занятия выполняется в соответствии с Методическими указаниями по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт».

3.4. Промежуточная аттестация

- вид промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность - экзамен — 1 курс.

Вопросы, выносимые на экзамен

- 1. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
- 2. Влияние образа жизни на здоровье.
- 3. Влияние природно-экологических и социально-экологических факторов на здоровье человека.
- 4. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
- 5. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
- 6. Гигиенические основы закаливания.
- 7. Дайте определение «Ритму» и «Аритмии».
- 8. Дайте определение динамической мышечной работе.
- 9. Дайте определение статической мышечной работе.
- 10. Дайте характеристику двигательному качеству «выносливость». Назовите виды выносливости и охарактеризуйте их.
- 11. Дайте характеристику двигательному качеству «гибкость». Назовите виды гибкости, приведите примеры упражнений на все виды гибкости.
- 12. Дайте характеристику двигательному качеству «сила».
- 13. Дать определение понятию самоконтроль.
- 14. Задачи утренней гигиенической гимнастики.
- 15. Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
- 16. Интенсивность физических нагрузок.
- 17. Как осуществляется процесс дыхания.
- 18. Как происходит дыхательный акт (вдох, выдох). Как правильно надо дышать и основные правила дыхания при выполнении упражнений.
- 19. Какие виды сколиозов вы знаете.
- 20. Какими элементами ППФП вы пополняете комплекс упражнений.
- 21. Когда во время занятия целесообразней проводить контроль за частотой сердечных сокращений.
- 22. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
- 23. Купера. Его нормы для мужчин и женщин.
- 24. Место $\Pi\Pi\Phi\Pi$ в системе физического воспитания. Методика подбора средств $\Pi\Pi\Phi\Pi$ студентов.
- 25. Методика определения пульса. Его нормы для мужчин и женщин.
- 26. Методика проведения динамометрии.

- 27. Методика проведения ортостатической пробы. Ее нормы для мужчин и женщин.
- 28. Методика проведения пробы на высоте вдоха (проба Штанге). Ее нормы для мужчин и женщин.
- 29. Методика проведения пробы Ромберга. Ее нормы для мужчин и женщин.
- 30. Методика проведения пробы Руфье. Ее варианты, формула и оценки.
- 31. Методика проведения пробы Яроцкого. Ее нормы для мужчин и женщин.
- 32. Методика проведения спирометрии (ЖЕЛ). Ее нормы для мужчин и женщин.
- 33. Методы врачебного обследования.
- 34. Назовите зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
- 35. Назовите контрольные нормативы ППФП (профессионально прикладная физическая подготовка).
- 36. Назовите основные понятия физической культуры и дайте определение.
- 37. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
- 38. Общая физическая подготовка цели, задачи.
- 39. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
- 40. Основное правило при составлении комплекса.
- 41. Основные правила самостоятельного занятия.
- 42. Основные типы телосложения.
- 43. Основные требования к организации ЗОЖ.
- 44. Особенности движений ациклического характера.
- 45. Особенности движений циклического характера.
- 46. Особенности индивидуальных занятий бегом.
- 47. Особенности индивидуальных занятий плаванием.
- 48. Особенности индивидуальных занятий ритмической гимнастикой.
- 49. Особенности индивидуальных занятий спортивными и подвижными играми.
- 50. Особенности индивидуальных занятий ходьба и бег на лыжах.
- 51. Особенности $\Pi\Pi\Phi\Pi$ студентов по избранному направлению. Факторы, определяющие содержание $\Pi\Pi\Phi\Pi$.
- 52. Особенности функциональных сдвигов организма при выполнении различных видов циклической работы .
- 53. Охарактеризуйте физическое качество «быстрота» и раскройте зависимость её развития от других двигательных качеств.
- 54. Охарактеризуйте физическое качество «ловкость».
- 55. Перечислите контрольные нормативы по физической подготовленности.
- 56. Перечислите основные физические качества.
- 57. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
- 58. Прикладные знания, умения и навыки.
- 59. Прикладные специальные, психические, психофизические качества и свойства личности.
- 60. Принципы подбора средств обеспечивающих решение задач ППФП.
- 61. Принципы физической тренировки.
- 62. Причины возникновения миопии.

- 63. Пробы для определения состояния органов дыхания.
- 64. Режим труда и отдыха, динамика работоспособности.
- 65. С чем связанно снижение мощности и увеличение продолжительности работы?
- 66. Сколиоз. Сколько степеней сколиозов вы знаете. Причина и профилактика нарушения осанки.
- 67. Содержание комплекса упражнений.
- 68. Средства ППФП.
- 69. Средства развития опорно-двигательного аппарата.
- 70. Средства улучшения работы сердечно сосудистой системы.
- 71. Средства улучшения работы центрально нервной системы.
- 72. Удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья.
- 73. Факторы влияющие на устойчивость организма.
- 74. Физиологический рост человека?
- 75. Формы и содержание самостоятельного занятия.
- 76. Формы организации двигательной активности работников умственного труда.
- 77. Характеристика зон интенсивности.
- 78. Цели и задачи специальной физической подготовки.
- 79. Цели и задачи спортивной подготовки.
- 80. Чем может быть вызвано нарушение биологических ритмов?
- 81. Что такое «Брадикардия» и «Тахикардия» и их пульсовые характеристики.
- 82. Что такое аккомодация глаза.
- 83. Что такое Акселерация?
- 84. Что такое Гомеостаз?
- 85. Что такое коррекция и ее виды.
- 86. Что такое организм?
- 87. Что такое пресбиопия.
- 88. Что такое тренировочный процесс?
- 89. Что такое физическая подготовленность?
- 90. Что такое функциональная подготовленность?

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова»

Кафедра физической культуры ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ <u>БИЛЕТ №</u>

По дисциплине «Физическая культура и спорт» (заочное отделение)

- 1. Особенности функциональных сдвигов организма при выполнении различных видов циклической работы.
- 2. Факторы, определяющие содержание ППФП.
- 3. Методика проведения пробы Руфье. Рассчитать собственную оценку работоспособности.

дата

И.о.зав. кафедрой

М.В. Беглов

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,

характеризующих этапы формирования компетенций

4.1 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Контроль результатов обучения обучающихся, этапов и уровня формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется через проведение входного, текущего, выходного контролей и контроля самостоятельной работы.

Формы текущего, промежуточного и итогового контроля и контрольные задания для текущего контроля разрабатываются кафедрой исходя из специфики дисциплины, и утверждаются на заседании кафедры.

4.2 Критерии оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Описание шкалы оценивания достижения компетенций по дисциплине приведено в таблице 6.

Уровень освоения компетен- ции		о пятибалльн куточная атте		Описание
высокий	«отлично»	«зачтено»	«зачтено (отлично)»	Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, обучающийся проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании материала.
базовый	«хорошо»	«зачтено»	«зачтено (хорошо)»	Обучающийся обнаружил полное знание учебного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе
пороговый	«удовлетво- рительно»	«зачтено»	«зачтено (удовлетво- рительно)»	Обучающийся обнаружил знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой, допустил погрешности в

Уровень освоения компетен- ции		а по пятибалльной системе межуточная аттестация)*		Описание
_	«неудов- летвори- тельно»	«не зачте- но»	«не зачтено (неудовлет- воритель- но)»	ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя Обучающийся обнаружил пробелы в знаниях основного учебного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий, не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий

4.2.1. Критерии оценки собеседования

При ответе на вопрос обучающийся демонстрирует:

знания: лекционного материала, практики применения материала;

умения: анализа, синтеза, моделирования, наблюдения используя современные методы и показатели такой оценки;

владение навыками: чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала.

Критерии оценки

отлично	обучающийся демонстрирует:			
	знание лекционного материала и практических занятий,			
	практики применения материала, исчерпывающе и последова-			
	тельно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентиру-			
	ется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении			
	заданий;			
	умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблю-			
	дать, используя современные методы и показатели такой оцен-			
	ки;			
	успешное и системное владение навыками чтения и оценки			
	данных результатов практических занятий, информации лекци-			
	онного материала			
хорошо	обучающийся демонстрирует:			
	знание материала, не допускает существенных неточностей;			
	в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы, уме-			
	ние анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать,			
	используя современные методы и показатели такой оценки;			
	в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или			
	сопровождающееся отдельными ошибками владение навыками			
	чтения и оценки данных результатов практических занятий, ин-			

	формации лекционного материала
удовлетворительно	обучающийся демонстрирует:
	знания только основного материала, но не знает деталей,
	допускает неточности, допускает неточности в формулировках,
	нарушает логическую последовательность в изложении про-
	граммного материала;
	в целом успешное, но не системное умение анализировать,
	синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современ-
	ные методы и показатели оценки;
	в целом успешное, но не системное владение навыками чте-
	ния и оценки данных результатов практических занятий, ин-
	формации лекционного материала
неудовлетворительно	обучающийся:
	не знает значительной части программного материала, плохо
	ориентируется в лекционном материале, не знает практику при-
	менения материала, допускает существенные ошибки;
	не умеет использовать методы и приемы анализа, синтеза,
	моделирования, наблюдения, допускает существенные ошибки,
	неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоя-
	тельную работу, большинство заданий, предусмотренных про-
	граммой дисциплины, не выполнено;
	обучающийся не владеет навыками чтения и оценки данных
	результатов практических занятий, информации лекционного
	материала, допускает существенные ошибки, с большими за-
	труднениями выполняет самостоятельную работу, большинство
	предусмотренных программой дисциплины не выполнено

4.2.2. Критерии оценки выполнения тестовых заданий

При выполнении тестовых заданий обучающийся демонстрирует: знания: социально-биологических основ физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Критерии оценки выполнения тестовых заданий

отлично	обучающийся демонстрирует:
	от 93-100% правильных ответов
хорошо	обучающийся демонстрирует:
_	от 92-80% правильных ответов
удовлетворительно	обучающийся демонстрирует:
	от79-60% правильных ответов
неудовлетворительно	обучающийся:
_	менее 60% правильных ответов

4.2.3. Критерии оценки конспекта занятия

При выполнении конспекта занятия обучающийся демонстрирует:

знания: средств направленных на изучение практического хода исследования, тех или иных процессов;

умения: применять методы, освоенные на лекциях, сопоставлять полученные результаты с теоретическими концепциями;

владение навыками: интерпретации, оцениванием и применимости полученных результатов на практике

Критерии оценки

отлично	обучающийся демонстрирует:
	знание лекционного материала и практических занятий, прак-
	тики применения материала, хорошо ориентируется в материале,
	не затрудняется с решением при видоизменении заданий;
	умение самостоятельно анализировать, синтезировать, модели-
	ровать, наблюдать, используя современные методы и показатели
	такой оценки;
	успешное и системное владение навыками чтения и оценки
	данных результатов практических занятий
хорошо	обучающийся демонстрирует:
•	знание материала, не допускает существенных неточностей;
	в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы, умение
	анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, исполь-
	зуя современные методы и показатели такой оценки;
	в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или
	сопровождающееся отдельными ошибками владение навыками
	чтения и оценки данных результатов практических занятий
удовлетворительно	обучающийся демонстрирует:
	знания только основного материала, но не знает деталей, до-
	пускает неточности, допускает неточности в формулировках,
	нарушает логическую последовательность в изложении про-
	граммного материала;
	в целом успешное, но не системное умение анализировать,
	синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные
	методы и показатели оценки;
	в целом успешное, но не системное владение навыками чтения
	и оценки данных результатов практических занятий.
неудовлетворительно	обучающийся:
	не знает значительной части программного материала, плохо
	ориентируется и не знает практику применения материала, допус-
	кает существенные ошибки;
	не умеет использовать методы и приемы анализа, синтеза,
	моделирования, наблюдения, допускает существенные ошибки,
	неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятель-
	ную работу, большинство заданий, предусмотренных программой
	дисциплины, не выполнено;
	обучающийся не владеет навыками чтения и оценки данных ре

зультатов практических занятий, информации лекционного мате-
риала, допускает существенные ошибки, с большими затруднени-
ями выполняет самостоятельную работу, большинство преду-
смотренных программой дисциплины не выполнено

Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.

доцент, Панина О.В.

(подпись)