

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института ИСиЭ

Кузьмин Н.В.

«26»мая 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
(текущего оценивания, промежуточной аттестации)

Институт инженерных систем и энергетики

Кафедра физической культуры

Специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования

Дисциплина: Физическая культура

Курс 1

Семестр 1

Форма обучения очная

Квалификация выпускника техник-механик

Срок освоения ОПОП 2г. 10м

Красноярск 2023

Составитель: ассистент Кумм Л. В., старший преподаватель «06» марта 2023г

Эксперт: Юманов Н.А., доцент кафедры физической культуры ИФКС и ТСФУ «07» марта 2023г.

ФОС разработан в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура»

ФОС обсужден на заседании кафедры физической культуры
протокол №8 от «10» марта 2023г

Зав. кафедрой физической культуры Шубин Д. А., к.п.н., доцент «10»марта 2023г

ФОС принят методической комиссией института ИСиЭ, протокол № 9 от 31.04.2023
г.

Председатель методической комиссии ИИСиЭ Доржеев А.А., к.т.н., доцент
31.04.2023 г.

Составитель: Кумм Л. В., старший преподаватель

_____ «__» _____ 2023 г.

ФОС разработан в соответствии с рабочей программой дисциплины
«Физическая культура»

ФОС обсужден на заседании кафедры Физической культуры

протокол № ____ «__» _____ 2023 г.

Зав. кафедрой Шубин Д. А., к.п.н., доцент

_____ «__» _____ 2023 г.

ФОС принят методической комиссией института инженерных систем и
энергетики.

протокол № _____ «__» _____ 2023 г.

Председатель методической комиссии Доржиев А. А., к.т.н., доцент

_____ «__» _____ 2023 г.

Содержание

1	Цель и задачи фонда оценочных средств.....	5
2	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций.	6
3	Показатели и критерии оценивания компетенций.....	7
4	Фонд оценочных средств.....	9
4.1	Фонд оценочных средств для текущего контроля.....	9
4.1.1	Банк тестовых заданий. Критерии оценивания.....	9
4.1.2	Оценочное средство (Вопросы для подготовки к зачету. Критерии для оценивания.....	15
4.2	Фонд оценочных средств для промежуточного контроля.....	17
5	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	19

1 Цель и задачи фонда оценочных средств

Целью создания ФОС дисциплины **Физическая культура** является освоение студентами практических и теоретических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры

ФОС по дисциплине решает **задачи**:

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

Назначение фонда оценочных средств:

Используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) студентов. А также предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины **Физическая культура** в установленной учебным планом форме зачета.

2. Нормативные документы ФОС разработан на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по направлению подготовки 4.35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

Квалификация выпускника: Техник-электрик

3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций.

Компетенция	Этап формирования компетенции	Образовательные технологии	Тип контроля	Форма контроля
<p>ОК-3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p>	информационный	самостоятельная работа	текущий	Обязательное тестирование, опрос,
<p>ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК-5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учётом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>ОК-6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>	практико-ориентированный	самостоятельная работа, практические занятия	текущий	Тестирование, опрос
<p>ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	оценочный	аттестация	промежуточный	Зачет/ контр. тестирование /экзамен

4. Показатели и критерии оценивания компетенций

Таблица 4.1 – Показатели и критерии оценки результатов обучения

Показатель оценки результатов обучения	Критерий оценки результатов обучения
	ОК-4
Пороговый уровень	Достигнутый уровень обучения показывает, что на занятиях студенты усваивали методику личностного развития.
Продвинутый уровень	Обучающийся организует работу коллектива и команды.
Высокий уровень	Взаимодействие с обучающимися, преподавателями, сотрудниками образовательной организации в ходе обучения, а также с руководством и сотрудниками экономического субъекта во время прохождения практики

Таблица 4.2 – Показатели и критерии оценки результатов обучения

Показатель оценки результатов обучения	Критерий оценки результатов обучения
	ОК-6
Пороговый уровень	Достигнутый уровень обучения показывает, что на занятиях студенты усваивали методику личностного развития.
Продвинутый уровень	Студенты совершенствуют двигательные умения и навыки, принимают участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, приобщаются к здоровому образу жизни, обретают уверенность, что могут оценивать эффективность поставленных задач.
Высокий уровень	Студенты планируют повышение квалификации, принимают участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, осознанно приобщаются к здоровому образу жизни, повышают показатели по тестовым заданиям к зачету.

Таблица 4.3. Показатели и критерии оценки результатов обучения

Показатель оценки результатов обучения	Критерий оценки результатов обучения
	ОК-3
Пороговый уровень	Достигнутый уровень обучения показывает, что на практических занятиях студенты усваивали методику двигательных умений и навыков, для выполнения физических упражнений, которые используются в процессе подготовки и сдачи зачетных контрольных тестов. на теоретических занятиях студенты получали сведения по вопросам физической культуры и спорта.
Продвинутый уровень	Студенты совершенствуют двигательные умения и

	навыки, принимают участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, приобщаются к здоровому образу жизни, повышают показатели по тестовым заданиям к зачету.
Высокий уровень	Студенты обладают способностью к критическому анализу и оценке современных научных достижений в физической культуре и спорта, достигают высоких результатов в спортивных состязаниях, а также планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также проводить тренировочные занятия с новичками в каком-либо из видов спорта.

Таблица 4.4. Показатели и критерии оценки результатов обучения

Показатель оценки результатов обучения	Критерий оценки результатов обучения
	ОК-5
Пороговый уровень	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала;
Продвинутый уровень	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей;
Высокий уровень	Демонстрация навыков грамотно излагать свои мысли и оформлять документацию на государственном языке Российской Федерации, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста

Таблица 4.5. Показатели и критерии оценки результатов обучения

Показатель оценки результатов обучения	Критерий оценки результатов обучения
	ОК-8
Пороговый уровень	обучающийся испытывает затруднения и (или) допускает недочеты и (или) ошибки при использовании средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Продвинутый уровень	Обучающийся применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Высокий уровень	Студент использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.
-----------------	--

2 Фонд оценочных средств.

2.1 Фонд оценочных средств для текущего контроля

Текущий контроль используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью студентов. В условиях рейтинговой системы контроля результаты текущего оценивания студента используются как показатель его текущего рейтинга. Текущий контроль успеваемости студентов включает в себя: тестирование и опрос.

2.1.1 Оценочное средство (Вопросы для подготовки к зачету). Критерии оценивания

Банк тестовых заданий. Критерии оценивания

№ п/п	Тестовые задания	Ответы
1	Физическая культура - это а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.	в
2	Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные): а — спорт; б — система физического воспитания; в — физическая культура. г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.	в
3	Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием: а — общая физическая подготовка; б — специальная физическая подготовка; в — гармоническая физическая подготовка; г — прикладная физическая подготовка	а
4	Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий: а — развитие; б — закаленность; в — тренированность;	в

	г — подготовленность.	
5	К показателям физической подготовленности относятся: а — сила, быстрота, выносливость; б — рост, вес, окружность грудной клетки; в — артериальное давление, пульс;	а
6	Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование: а — тренировка; б — методика; в — система знаний; г — педагогическое воздействие.	б
7	Какая страна является родиной Олимпийских игр: а — Рим; б — Китай; в — Греция; г — Египет.	в
8	Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: а — в Олимпии; б — в Спарте; в — в Афинах.	а
9	Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира: а — они имели мировую известность; б — в них принимали участие атлеты со всего мира; в — в период проведения игр прекращались войны; г — они отличались миролюбивым характером соревнований	в
10	Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые: а — 5 лет; б — 4 года; в — 2 года; г — 3 года.	б
11	Зимние Олимпийские игры проводятся: а — в зависимости от решения МОК; б — в третий год празднуемой Олимпиады; в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады; г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.	б
12	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает: а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; б — регулярное обращение к врачу; в — физическую и интеллектуальную активность;	в

	г — рациональное питание и закаливание.	
13	Фактор, определяющий роль для состояния здоровья человека: а — образ жизни; б — наследственность; в — климат.	а
14	При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: а — ожог; б — тепловой удар; в — перегревание; г — солнечный удар.	б
15	Основными источниками энергии для организма являются: а — белки и минеральные вещества; б — углеводы и жиры; в — жиры и витамины; г — углеводы и белки.	б
16	Рациональное питание обеспечивает: а — правильный рост и формирование организма; б — сохранение здоровья; в — высокую работоспособность и продление жизни; г — все перечисленное.	г
17	Физическая работоспособность: а — способность человека быстро выполнять работу; б — способность разные по структуре типы работ; в — способность к быстрому восстановлению после работы; г — способность выполнять большой объем работы.	г
18	Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются: а — фагоцитарной устойчивостью; б — бактерицидной устойчивостью; в — специфической устойчивостью; г — не специфической устойчивостью.	г
19	Что понимается под закаливанием: а — посещение бани, сауны; б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды; в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; г — укрепление здоровья.	б
20	К объективным критериям самоконтроля можно отнести: а — самочувствие, аппетит, работоспособность; б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.	б
21	Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями	б

	<p>снижается, если занимающиеся:</p> <p>а — переоценивают свои возможности;</p> <p>б — следуют указаниям учителя;</p> <p>в — владеют навыками выполнения движений;</p> <p>г — не умеют владеть своими эмоциями.</p>	
22	<p>При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:</p> <p>а — учителя, проводящего урок;</p> <p>б — классного руководителя;</p> <p>в — своих сверстников по классу;</p> <p>г — школьного врача.</p>	а
23	<p>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</p> <p>а - «Быстрее, выше, сильнее»;</p> <p>б - «Главное не победа, а участие»;</p> <p>в - «О спорт — ты мир!».</p>	а
24	<p>Гиподинамия — это:</p> <p>а — пониженная двигательная активность человека;</p> <p>б — повышенная двигательная активность человека;</p> <p>в — нехватка витаминов в организме;</p> <p>г — чрезмерное питание.</p>	а
25	<p>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</p> <p>а - «с разбега»;</p> <p>б - «перешагиванием»;</p> <p>в - «перекатом»;</p> <p>г - «ножницами».</p>	а
26	<p>Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:</p> <p>а — 20-ой;</p> <p>б — 21-ой;</p> <p>в — 22-ой;</p> <p>г — 23-ой.</p>	в
27	<p>Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:</p> <p>а — асоциальное поведение;</p> <p>б — респективную привычку;</p> <p>в — вредную привычку;</p> <p>г — консеквентное поведение.</p>	в
28	<p>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</p> <p>а — биологический возраст;</p> <p>б — календарный возраст;</p> <p>в — скелетный и зубной возраст.</p>	а

29	<p>Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):</p> <p>а — Вячеслав Фетисов; б — Юрий Титов; в — Александр Попов; г — Александр Карелин.</p>	В
30	<p>Пять олимпийских колец символизируют:</p> <p>а — пять принципов олимпийского движения; б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.</p>	В
31	<p>Какими показателями характеризуется физическое развитие:</p> <p>а — антропометрическими показателями; б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью; в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.</p>	а
32	<p>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</p> <p>а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое</p>	В
33	<p>Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):</p> <p>а — метание дротика; б — ускорения; в — толчок гири; г — подтягивание; д — кувырки; е — стойка на одной руке.</p>	Б,г,д
34	<p>50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):</p> <p>а — ползание; б — лазанье; в — прыжки; г — метание; д — группировка; е — упор.</p>	А,б,в
35	<p>Основой методики воспитания физических качеств является:</p> <p>а — простота выполнения упражнений; б — постепенное повышение силы воздействия; в — схематичность упражнений;</p>	б

	г — продолжительность педагогических воздействий.	
36	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: а — гимнастикой; б — соревнованием; в — видом спорта.	б
37	Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум.....удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке): а — 2; б — 4; в — 3; г — 5.	в
38	Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: а — из зоны нападения; б — с любой точки площадки; в — из зоны защиты; г — с любого места внутри трех очковой линии.	г
39	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а — 3 минуты; б — 7 минут; в — 5 минут; г — 10 минут.	в
40	При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать: а — через рот и нос попеременно; б — через рот и нос одновременно; в — только через рот; г — только через нос	в
41	Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения: а — для мышц ног; б — типа потягивания; в — махового характера; г — для мышц шеи.	б
42	Динамика индивидуального развития человека обусловлена: а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов; б — генетикой и наследственностью человека; в — влиянием социальных и экологических факторов; г — двигательной активностью человека.	г
43	При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:	б

	<p>а — низкий старт; б — высокий старт; в — вид старта по желанию бегуна.</p>	
44	<p>XXI зимние Олимпийские игры проходили в: а — Осло; б — Саппоро; в — Сочи; г — Ванкувере.</p>	г
45	<p>В переводе с греческого «гимнастика» означает: а — гибкий; б — упражняю; в — преодолевающий.</p>	б
46	<p>Под выносливостью как физическим качеством понимается: а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г — способность сохранять заданные параметры работы.</p>	б
47	<p>Подводящие упражнения применяются: а — если обучающийся недостаточно физически развит; б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы; в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок; г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.</p>	б
48	<p>Бег на дальние дистанции относится к: а — легкой атлетике; б — спортивным играм; в — спринту; г — бобслею.</p>	а
49	<p>Активный отдых — это: а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям; б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности; в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.</p>	б
50	<p>Нагрузка физических упражнений характеризуется: а — величиной их воздействия на организм; б — напряжением определенных мышечных групп; в — временем и количеством повторений двигательных действий; г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.</p>	а
51	<p>Формирование человеческого организма заканчивается к:</p>	г

	<p>а — 14-15 годам; б — 17-18 годам; в — 19-20 годам; г — 22-25 годам.</p>	
52	<p>Сила: а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p>	В
53	<p>Под гибкостью как физическим качеством понимается: а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г — эластичность мышц и связок.</p>	В
44	<p>Быстрота — а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б — способность человека быстро набирать скорость; в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>	а
55	<p>Ловкость — а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p>	а
56	<p>Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ: а — выносливость; б — скоростно-силовые и координационные; в — гибкость.</p>	б
57	<p>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): а — стойкость; б — гибкость; в — ловкость; г — бодрость; д — выносливость;</p>	А,г

	е — быстрота; ж — сила.	
58	Техникой движений принято называть: а — рациональную организацию двигательных действий; б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений; в — способ организации движений при выполнении упражнений; г — способ целесообразного решения двигательной задачи.	а
59	Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они: а — строго регламентированы; б — представляют собой игровую деятельность; в — не ориентированы на производство материальных ценностей; г — создают развивающий эффект.	в
60	Назовите основные факторы риска в образе жизни людей: а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; в — все перечисленное.	в

Тестирование проводится в конце изучения дисциплины «физическая культура». Каждое задание состоит из 20 тестовых заданий. Максимальное количество баллов за тестирование составляет 60 баллов.

Критерии оценивания

количество правильных ответов	Процент выполнения	Баллы по модульно-рейтинговой системе	Оценка (балл)
17-20	более 87 %	60	Отлично(87)
15-17	83-86 %	40	Хорошо (73)
12-15	60-72 %	20	Удовлетворительно (60)
Менее 12	менее 60%	0	Неудовлетворительно (менее 60)

2.1.2 Оценочное средство (Вопросы для подготовки к зачету). Критерии оценивания

Вопросы к опросу для студентов 2-го курса

Задание № 1

- 1..Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
- 2.Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.

Задание № 2

1. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.

2. Обеспечение высокого уровня интенсивного и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

Задание №3

1. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК (производственная физическая культура).
2. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Задание №4

1. Физическая и спорт в свободное время.
2. Утренние или вечерние или вечерние специально направленные физические упражнения

Задание №5

1. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений, гипоксическая тренировка .
2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности;

Задание №6

1. Методы стандартов антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.
2. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной ёмкости легких и частоте дыхания.

Задание №7

1. Приемы и методы физического и психического оздоровления организма, управление временем, планирование рабочего времени;
2. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

Задание №8

1. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Дневник самоконтроля.

Задание №9

1. Значение физического движения в профилактике болезни, физиологические основы закаливания.
2. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.

Задание №10

1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Задание №11

1. Значение физического движения в профилактике болезни, физиологические основы закаливания..
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Задание №12

1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
2. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

Задание №13

1. Содержательная характеристика составляющих здорового образа жизни.
2. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

Задание №14

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

2. Саморегуляция и самосовершенствование организма.

Задание №15

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность

2. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

Задание №16

1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.

2. СПИД и его профилактика, социальные аспекты наркомании, профилактика наркомании и наркозависимости;

Задание №17

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.

2. Конфликты, их причины и пути преодоления, психологические аспекты здоровья

Задание №18

1. Формы самостоятельных занятий, содержание самостоятельных занятий;

психология стресса, классификация стрессовых ситуаций, психосоматические последствия стресса, профилактика стресса;

2. Энергообеспечение мышечного сокращения.

Задание №19

1. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста; гигиена самостоятельных занятий.

2. Понятие о рецепторах.

Задание №20

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

2. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.

2.2 Фонд оценочных средств для промежуточного контроля

Вопросы к эзачёту для студентов 3 курса

Задание №1.

1. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.

2. Костная система и ее функции.

Задание №2.

1. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

2. Мышечная система и ее функции.

Задание № 3.

1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

2. Кровь как физиологическая система, жидкая ткань и орган.

Задание № 4.

1. Влияние окружающей среды на здоровье.

2. Сердечно-сосудистая система.

Задание № 5.

1. Наследственность и ее влияние на здоровье.

2. Дыхательная система и система кровообращения человека.

Задание № 6.

- 1.Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
- 2.Структура центральной нервной системы.

Задание № 7

- 1.Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
- 2.Система пищеварения и выделения.

Задание № 8.

- 1.Содержательная характеристика составляющих здорового образа жизни.
- 2.Эндокринная система.

Задание № 9

- 1.Культура межличностных отношений.
- 2.Вегетативная нервная система и парасимпатическая нервная система.

Задание №10

- 1.Психофизическая регуляция организма.
- 2.Обмен углеводов и их значение при мышечной деятельности.

Задание №11.

- 1.Самооценка собственного здоровья.
- 2.Виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.

Задание № 12.

- 1.Культура сексуального поведения.
- 2.Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.

Задание № 13.

- 1.Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
- 2.Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.

Задание № 14.

- 1.Профилактика вредных привычек.
- 2.Понятие о рецепторах.

Задание №15.

- 1.Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
- 2.Естественно-научные основы физической культуры и спорта.

Задание №16.

- 1.Организация двигательной активности.
- 2.Личная гигиена и закаливание.

Задание № 17.

- 1.Физиологическая характеристика при утомлении и восстановлении.
- 2.Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

Задание № 18.

- 1.Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
- 2.Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

Задание №19.

- 1.Физиологическая классификация физических упражнений.
- 2.Витамины и их роль в обмене веществ.

Задание №20.

1. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
2. Обмен белков и его роль в мышечной деятельности.

ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины в установленной учебным планом форме: зачет, экзамен.

«зачтено» выставляется студенту, если он знает более половины вопросов, представленных на зачет. Студент должен свободно изъясняться, поддерживать беседу с преподавателем, четко отвечать на поставленные вопросы.

«не зачтено» выставляется студенту, если он не может ответить более чем на половину из вопросов, представленных на зачет.

3 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

3.1. Основная литература.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. -М.: Издательский центр «Академия», 2006;
3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. - Кр-ск, 2011;
4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания/ С.А. Бондарева. -Крас.гос.аграр.ун-т. - Красноярск, 2007.

3.2 Дополнительная литература.

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие / В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе. / Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование).
5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Краснояр .гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А.Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2010;

8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания/ Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А. Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. – Красноярск, 2012;
9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельности тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - 2-е изд., испр. И доп. – М.; Советский спорт, 2008.
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. Центр «Академия», 2008.
12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2007;
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов, Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. Красноярск, 2007;
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров/ С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

3.1 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

Физическая культура, является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования. Учебная программа физической культуре основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения РФ в федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ». В структуру содержания дисциплины «Физическая культура» входят теоретический раздел и физические упражнения по различным видам спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, тяжелая атлетика, гимнастика, туризм, спортивное ориентирование и скалолазание. Указанные разделы реализуются на практических занятиях, в процессе самостоятельной подготовки по заданию преподавателя, во время массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий. Учебная программа подготовлена на основе учебной дисциплины «Физическая культура», содержание которой отражает в первую очередь специализацию образовательного учреждения, особенности организации учебного процесса, связанные с учетом местных климатических условий и учебной базы.

