

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 30.08.2024 11:56:44

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add307cbee4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»
Экономический факультет**

**ОПОП по направлению подготовки
38.03.01 Экономика**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

Б1.О.28 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) «Финансы и кредит»

Обеспечивающая преподавание дисциплины
кафедра

Физической культуры и спорта

ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.

2. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.

3. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

5. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины.

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, персональный уровень
достижения которых проверяется
с использованием представленных в п. 3 оценочных средств

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни	самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья	навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	здоровьесберегающих технологий для поддержания профессионально-прикладных навыков

ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной дисциплины в рамках педагогического контроля

Категория контроля и оценки		Режим контрольно-оценочных мероприятий				
		само- оценка	взаимо- оценка	Оценка со стороны		Комис- сионная оценка
				препода- вателя	представ ителя производ ства	
		1	2	3	4	5
Входной контроль	1			Устный опрос		
Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРС:	2	-	-	-	-	-
Выполнение расчетно- аналитической работы Контрольная работа для обучающихся заочной формы	2.1	Сравнение полученных результатов со средними показателями	Обсуждение изученных тем на практически х занятиях	Проверка отчетных материалов	-	-
Текущий контроль:	3					
- Самостоятельное изучение тем	3.1	Вопросы для самоконтроля	Обсуждение изученных тем на практически х занятиях	Проверка отчетных материалов (докладов, практических работ)	-	-
– в рамках практических занятий и подготовки к ним	3.2	Вопросы для самоконтроля (контрольные вопросы)	Обсуждение изученных тем на практически х занятиях	Проверка выполненных практических заданий на занятиях Устный опрос	-	-
- в рамках обще- университетской системы контроля успеваемости	3.3	-	-	Фронтальный контроль текущей успеваемости по контрольным неделям, установленным в университете	-	-
Рубежный контроль:	4	-	-		-	-
– по итогам изучения раздела 1	4.1	-	-	Устный опрос	-	-
Выходной контроль:	5	-	-		-	-
– по итогам изучения 1 – 2 разделов	5.1	-	-	Тест	-	-
Промежуточная аттестация* по итогам изучения дисциплины	6	-	-	зачет	-	-

* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы

2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:	
1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации	1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций
2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:	
2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)	2.2. Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС
2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины	2.4. Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины

2.3. РЕЕСТР элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
	Наименование
1	2
1. Средства для входного контроля	Примерные вопросы к входному контролю по остаточным знаниям предшествующих дисциплин
	Критерии оценки ответов на вопросы входного контроля
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Наименование темы и исходные данные к расчетно-аналитической работе № 1,
	Оформление титульного листа
	Внутренняя структура и компоновка работы
	Порядок выполнения расчетно-аналитической работы
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов
	Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме расчетно-аналитической работы
	Наименование темы и исходные данные к расчетно-аналитической работе № 2,
	Оформление титульного листа
	Внутренняя структура и компоновка работы
	Порядок выполнения расчетно-аналитической работы
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов
	Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме расчетно-аналитической работы № 2
3. Средства для текущего контроля	Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме контрольной работы для обучающихся заочной формы.
	Процедура самоподготовки к практическим занятиям
	Задания для самоподготовки к практическим занятиям
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Общие критерии оценки результатов заключительного контроля, проведенного в форме теста
	Общие критерии оценки результатов изучения учебной дисциплины

2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено	Зачтено			
				Характеристика сформированности компетенции				
				Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			
Критерии оценивания								
УК-7	УК-7.1	Полнота знаний	Знает и понимает основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни	Не основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни понимает	1. Частично понимает основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни. 2. Имеет представление об основах организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни 3. Понимает основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни			Итоговый тест
		Наличие умений	Способен самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья	Не способен самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья	1. Имеет представление о способах развития основных физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Частично способен самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья 3. Способен полностью самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья			Расчетно-аналитическая работа Опрос

		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Не владеет навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	1. Имеет представление о методах определения физического развития и работоспособности организма. 2. Владеет навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма 3. Способен самостоятельно определять физическое развитие и работоспособность организма; ведет здоровый образ жизни с учетом физиологических особенностей организма	
	УК-7.2	Полнота знаний	Знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Не знает оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	1. Имеет представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. 2. Знает несколько методов оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. 3. Знает и понимает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Тест Опрос Расчетно-аналитическая работа
		Наличие умений	Умеет оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	Не умеет оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	1. Имеет представление о объеме и интенсивности физической нагрузки с учетом состояния здоровья 2. Частично владеет способами оценки объема и интенсивности физической нагрузки с учетом состояния здоровья 3. Умеет самостоятельно оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	
		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методами здоровьесберегающих технологий для поддержания профессионально-прикладных навыков	Не владеет методами здоровьесберегающих технологий для поддержания профессионально-прикладных навыков	1. Имеет представление здоровьесберегающих технологиях для поддержания профессионально-прикладных навыков 2. Частично владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания профессионально-прикладных навыков 3. Способен применять здоровьесберегающие технологии для поддержания профессионально-прикладных навыков	

ЧАСТЬ 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

3.1.1 . Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС для обучающихся очной, очно-заочной

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 1

1. Необходимо измерить свои антропометрические показатели (рост, массу тела, окружность грудной клетки и т.д.) и занести их в таблицу (табл. 1).
2. На основе полученных антропометрических показателей по представленным в заданиях формулам осуществить расчет определенных индексов физического развития.
3. Полученные результаты заносятся в соответствующие протоколы. По каждому показателю дать краткий комментарий / вывод.
4. Расчетно-аналитическую работу оформить в виде отдельного документа, образец оформления титульного листа расчетно-аналитической работы – Приложение 1.

Задание. 1. Провести измерение окружностей тела

Измеряемые показатели	Собственные данные антропометрии, см	Средние данные (табличные) в соответствии с ростом
Рост стоя		
Окр.шеи		
Окр. пр.плеча в покое		
Окр. пр.плеча в напряжении		
Окр.лев. плечав покое		
Окр. лев.плеча в напряжении		
ОГК пауза		
ОГК вдох		
ОГК выдох		
Экскурия		
Окр.пр.бедра		
Окр.лев.бедра		
Окр.пр.голени		
Окр. лев.голени		

Сравнить полученные данные с должными величинами (Приложение 1.)

Задание 2. Оценка физического развития по методу индексов

По мнению большинства исследователей, индексы можно использовать для приблизительного определения должных величин антропометрических признаков, причем этот метод может быть применен для оценки показателей людей молодого и зрелого возраста.

Весо-ростовые индексы

1. ИндексБрока-Бругша. Позволяет найти должный вес.

Должный вес = Рост - 100 (при росте до 165 см)

Должный вес = Рост - 105 (при росте 165-175 см)

Должный вес = рост - 110 (при росте свыше 175 см)

Для расчета индекса Брока-Бругша рост выражается в сантиметрах. Отклонения полученных расчетов на 10% от должной нормы считаются допустимыми, а вес в этих пределах - средним.

Задание 3. Вычислить должный вес тела.

3.1. Индекс Кетле. Позволяет вычислить должную плотность тела и косвенно определить избыток или недостаток массы тела.

Индекс Кетле = Вес / Рост (г/см)

Средние значения

для мужчин — 370-400 г/см; для женщин — 325-375 г/см.

Задание 4. Рассчитайте должную плотность тела

4.1. Индексы пропорциональности

Индекс Эрисмана — индекс пропорциональности грудной клетки. Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

ИЭр = ОГК пауза - 0,5 роста стоя x 100 (%) _____

Средние данные

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

Большой индекс указывает на широкую грудную клетку, а меньший - на узкую.

4. 2. Индекс Пинье (ИП) — определяет крепость телосложения.

ИП = Р - (В + О) _____

где

Р — рост стоя (см);

В — вес тела(кг)

О — окружность грудной клетки в фазе выдоха

Оценка индекса Пинье:

- если результаты расчетов составляют 10 и менее единиц — телосложение очень крепкое;

- от 11-15 - крепкое; - 16-20 - хорошее; - 21-25 - среднее; - 26-30 - слабое;

- 31 и более - очень слабое.

4.3. Индекс Мануврие характеризует длину ног.

ИМ = (длина ног / рост сидя) x 100

Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

Оценка результатов исследования Индекса Мануврие:

- до 4,9 % — короткие ноги;

- 85-89 % — ноги средней длины;

- 90 % и выше — длинные ноги

4.4. Пропорциональность окружностей тела

Принято считать, что пропорциональное человеческое тело характеризуется следующими отношениями окружностей:

1. окружность шеи = 38 % ОГК;

2. окружность талии = 75 % ОГК;

3. окружность бедра = 60 % окружности таза;

4. окружность голени = 40 % окружности таза;

5. (окр.правого плеча + окр. левого плеча) / 2 = 36 % ОГК;

6. (окр.правого предплечья + окр. левого предплечья) / 2 = 36 % ОГК.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ №1

1) Оценка осуществляется ведущим преподавателем

2) В ходе оценки устанавливаются:

– качественный уровень достижения обучающимся учебных целей и выполнения им учебных задач процесса выполнения практической работы

3) При аттестации обучающегося по итогам выполнения практической работы руководителем используются четыре приведённых ниже группы критериев оценки:

- критерии оценки качества процесса подготовки расчетно-аналитической работы;
- критерии оценки содержания расчетно-аналитической работы;
- критерии оценки оформления расчетно-аналитической работы;

Критерии оценки качества процесса подготовки расчетно-аналитической работы	– способность работать самостоятельно; – способность творчески и инициативно решать задачи; – способность рационально планировать этапы и время выполнения практической работы, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении задания, находить оптимальные способы их решения; – дисциплинированность, соблюдение плана, графика подготовки практической работы; – способность обобщать результаты исследований, формулировать на их основе практические рекомендации.
Критерии оценки содержания практической работы	– точность проводимых измерений; – самостоятельность в интерпретации результатов измерений; – проработка литературы при выполнении расчетно-аналитической работы.
Критерии оценки оформления практической работы	- логика и стиль изложения; – структура и содержание; – объем и качество выполнения иллюстративного материала; – общий уровень грамотности изложения.

Зачтено – обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы

Не зачтено – обучающийся не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

7.1.2. Расчетно-аналитическая работа № 2

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках

2.1. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы

Задание. Исследовать восстановление пульса после дозированной физической нагрузки и определить тип реакции CCC.

Протокол. Проба Летунова.

Дата обследования _____

Показатели пульса	До нагрузки	Время восстановления пульса после нагрузки, мин											
		20 приседаний			15-секундный бег				2-3 мин. бег				
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5
ЧСС, уд/10 с													

Выводы _____

В выводах определить типы реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку

2.2. Гипоксические пробы

Проба Генчи - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. Исследуемому предлагают сделать вдох, затем глубокий и максимальный выдох. Исследуемый

задерживает дыхание при зажатом носе и закрытом рте. Регистрируются время задержки дыхания между выдохом и вдохом.

В норме величина пробы Генчи у здоровых мужчин и женщин составляет 20-30 секунд. У спортсменов этот показатель достигает 40 секунд, а в ряде случаев - 60-70 секунд и более.

По величине показателя пробы Генчи можно косвенно судить об уровне обменных процессов в организме, степени адаптации дыхательного центра головного мозга к гипоксии и гипоксемии и состоянию левого желудочка сердца.

Проба Штанге - регистрируется время задержки дыхания при глубоком вдохе. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95 % от максимального завершают, закрывают рот, зажимают нос.

По величине показателя пробы Штанге также оценивают уровень обменных процессов в организме, адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии и состоянию правого желудочка сердца.

Задание. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

Выводы _____

В выводах оценить уровень обменных процессов в организме, адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии и состоянии правого желудочка сердца.

Зачтено – обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы

Не зачтено – обучающийся не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы.

2.3. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

При самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой важно владеть элементарными навыками самоконтроля физического состояния

Самоконтроль — это систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физическим развитием и их динамикой под влиянием занятий спортом. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю и позволяет спортсмену оценивать эффективность тренировочного процесса, следить за состоянием здоровья, выполнять общий и спортивный режим.

Данные самоконтроля помогают тренеру и спортивному врачу выявлять изменения в состоянии здоровья и функционального состояния организма, анализировать методику тренировки и осуществлять корректировку тренировочного процесса.

Самоконтроль состоит из простых и доступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей: самочувствие, активность, настроение.

Самочувствие — это отражение состояния и деятельности всего организма и, в первую очередь, центральной нервной системы. Отсутствие каких-либо болезненных ощущений, состояние бодрости, жизнерадостности - признаки хорошего самочувствия. Появление жалоб, вялости, головных болей, головокружения - признаки плохого самочувствия. Самочувствие как показатель физического состояния организма следует оценивать по шкале характеристик.

Активность — зависит от общего состояния организма. Варианты оценки активности могут быть оценены по семибальной шкале. Желание тренироваться и участвовать в соревнованиях характерно для молодых, здоровых людей. Отсутствие желания тренироваться может быть признаком переутомления. В дневнике самоконтроля желание тренироваться отмечается такими определениями: большое желание, имеется желание, отсутствует желание.

Настроение — это эмоциональное состояние человека, которое зависит от преобладания положительных или отрицательных эмоций. Настроение может быть хорошим, ровным, приподнятым или плохим.

Таблица 1.

Шкала оценок самочувствия, активности и настроения

Оценка	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Очень устал	Инактивен	Депрессия
2	Устал	Активность снижена	Плохое
3	Слегка устал	Слегка снижена	Сниженное
4	Хорошее состояние	Деятелен	Ровное
5	Бодр	Высоко активен	Хорошее
6	Полон энергии	Очень активен	Приподнятое
7	Великолепное	Могу свернуть горы	Счастливое состояние

Задание. Исследовать самочувствие, активность, настроение.

Протокол. Самооценка самочувствия, активности и настроения

Дата	Самочувствие	Активность	Настроение

Выводы _____

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся правильно провел исследование, заполнил протокол.

Не зачтено – обучающийся не правильно провел исследование, либо не заполнил протокол.

3.1.2. ВОПРОСЫ

для проведения входного контроля

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ВХОДНОМУ КОНТРОЛЮ ПО ОСТАТОЧНЫМ ЗНАНИЯМ ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ ДИСЦИПЛИН

1. Дайте определение понятия «физическая культура»;
2. Назовите основные задачи физической культуры;
3. Дайте определение понятия «физическое воспитание»;
4. Дайте определение понятия «физическое развитие»;
5. Дайте определение понятия «техника физических упражнений»;
6. Дайте определение понятия «физическое совершенство»;
7. Дайте определение понятия «физическая подготовка»;
8. Дайте определение понятия «физические упражнения»;
9. Дайте определение понятия «организм человека»;
10. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия»;
11. Дайте краткую характеристику в деятельности системы кровообращения при мышечной работе;
12. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
13. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
14. Дайте определение понятия «работоспособность»;
15. Назовите группы факторов, определяющих работоспособность человека;
16. Дайте определения понятий «устомление», «усталость»;
17. Дайте определения понятий «релаксация», «рекреация»;
18. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении;
19. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности
20. Назовите продолжительность времени вработывания в учебную деятельность.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

Критерии оценки результатов входного контроля, по результатам устного опроса
--

Зачтено	Обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы, задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ
Не зачтено	Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

3.1.3 Средства для текущего контроля

ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы

Тема 1:

- Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности?
- Каким видом физкультурно-спортивной деятельности необходимо заниматься для профилактики профессиональных заболеваний?

Тема 2:

- Какие бывают физиологические реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку?
- Сколько длится восстановление пульса после пробега дистанции 2 000 метров?
- Какие источники энергии обеспечивают кратковременную, но мощную физическую нагрузку?
- Что такое «мертвая точка», при каких видах физической деятельности оно проявляется?

Тема 3:

- Какие существуют основные средства и методы совершенствования силовых способностей?
- Какие существуют основные средства и методы совершенствования быстроты?
- Какие существуют основные средства и методы совершенствования выносливости?
- Какие существуют основные средства и методы совершенствования ловкости?
- Какие существуют основные средства и методы совершенствования гибкости?

Тема 4:

- Какие бывают состояния организма человека при занятиях спортом?
- Основные средства и методы технической подготовки спортсменов?
- Основные средства и методы технико-тактической подготовки?
- Основные средства и методы психологической подготовки?
- Перечислите признаки утомления при занятиях спортом.

ОБЩИЙ АЛГОРИТМ самостоятельного изучения темы

- 1) Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на вопросы для самоконтроля).
- 2) На этой основе составить развёрнутый план изложения темы
- 3) Выбрать форму отчетности конспектов (план – конспект, текстуальный конспект, свободный конспект, конспект – схема)
- 4) Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем
- 5) Предоставить отчётный материал преподавателю по согласованию с ведущим преподавателем
- 6) Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы
- 7) Принять участие в указанном мероприятии, пройти рубежное тестирование по разделу на аудиторном занятии и заключительное тестирование в установленное для внеаудиторной работы время

3.1.4. ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям

Занятия, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
Очная форма обучения				
Лекционное занятие	Подготовка к лекционному занятию по теме 1.2.	План лекционных занятий	1. Изучение плана лекции 2. Изучение литературы по теме лекционного занятия 3. Подготовка ответов и вопросов к	2

			лекционному занятию	
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	Изучение МООК МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/	4
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Изучение литературы по вопросам практического занятия 2. Заполнение протокола исследования по теме 2.1.	2
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Изучение литературы по вопросам практического занятия 2. Заполнение протокола исследования по теме 2.2.	2

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся ориентируется в терминологии по теме лекции, без ошибок предоставил протоколы исследования.

Не зачтено - обучающийся не ориентируется в терминологии по теме лекции, не предоставил протокол исследования, либо выполнил работу с ошибками.

Итоговый тест

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ КОНТРОЛЮ ПО РАЗДЕЛАМ 1 – 2

1. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится:

- а) к самоконтролю;
- б) к педагогическому контролю;
- в) к медицинскому контролю.

2. Академическое занятие включает три части: подготовительную (20-30 мин), основную (80-90 мин) и заключительную (10 мин).

ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ

- а) неверно;
- б) верно.

3. Что входит в функции медицинского контроля?

- а) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
- б) планирование учебно-тренировочной нагрузки;
- в) определение повседневной подготовленности обучающихся.

4. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются:

- а) самоконтролем и медицинским контролем;
- б) самоконтролем и педагогическим контролем;
- в) медицинским и педагогическим контролем.

5. Дневник самоконтроля является средством:

- а) самонаблюдения и педагогического контроля;
- б) врачебного и педагогического контроля;
- в) врачебного контроля и самостоятельного наблюдения.

6. Самонаблюдение это метод самоконтроля обучающихся.

ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ

- а) верно;
- б) неверно.

7. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- а) вес тела;

- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие;
- г) артериальное давление.

8. Оценка работоспособности относится:

- а) к субъективным показателям самоконтроля;
- б) к объективным показателям самоконтроля;
- в) оба варианта правильные.

9. Что такое гипердинамика?

- а) избыточная двигательная активность;
- б) недостаточная двигательная активность;
- в) оптимальная двигательная активность.

10. Что такое резистентность?

- а) недостаточная сопротивляемость организма;
- б) повышенная сопротивляемость организма;
- в) повышенная утомляемость.

11. Нарушение биологических ритмов ведет:

- а) повышенной работоспособности;
- б) повышенной двигательной активности;
- в) снижению работоспособности.

12. Что не является социально-экономическими факторами физической культуры?

- а) социально-экономические взаимоотношения;
- б) повышенная двигательная активность;
- в) нормативно правовые контакты.

13. Что является основной функцией организма занимающихся физической культурой?

- а) работа зрительного анализатора;
- б) потоотделение;
- в) метаболизм.

14. Понятие «гомеостаз» предполагает:

- а) улучшенную работу зрительного анализатора;
- б) постоянство среды организма;
- в) метаболизм.

15. Что такое основной обмен?

- а) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма;
- б) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма и количество энергии, необходимое для усвоения пищи;
- в) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма, количество энергии, затрачиваемое на усвоение пищи и выполнения двигательной активности.

16. Комплексы физических упражнений это:

- а) материальные ценности физической культуры;
- б) духовные ценности физической культуры;
- в) методы физического воспитания;
- г) материальные и духовные ценности физической культуры.

17. Что предполагает социальная направленность физической культуры

- а) обеспечение высокого уровня здоровья обучающихся;
- б) организация межличностного взаимодействия;
- в) развитие физических качеств;
- г) спортивное совершенствование.

18. Что относится к фоновым видам физической культуры

- а) оздоровительная тренировка;

- б) спортивные состязания;
- в) академические занятия в плане учебного дня;
- г) самостоятельные занятия.

19. Оздоровительная физическая культура это:

- а) лечебная физическая культура;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) физкультурно-спортивные развлечения;
- г) бег на различные дистанции.

20. Что относится к фоновым видам физической культуры

- а) оздоровительная тренировка;
- б) спортивные состязания;
- в) академические занятия в плане учебного дня;
- г) самостоятельные занятия.

КЛЮЧИ К ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	а	б	а	а	в	б	а	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	в	б	а	в	б	а	а	а

ОБЩИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ, ПРОВЕДЕННОГО В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ	
Зачтено	Правильных ответов свыше 60 %
Не зачтено	Правильных ответов менее 60 %

3.1.5.

3.1.6. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Промежуточная аттестация проводится по результатам выполнения обучающимися практических работ; расчетно-аналитических работ № 1, 2 ; итогового теста.

ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА проведения зачета

Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
Форма промежуточной аттестации -	зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине;
Процедура получения зачёта -	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
Фонд оценочных средств учебной дисциплины
Б1.О.28 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 38.03.01 Экономика

1). Рассмотрен и одобрен в качестве базового варианта:	
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта протокол № 10 от «13» мая 2021г.	
Старший преподаватель кафедры	 В.В. Сумина
б) На заседании методической комиссии по направлению 38.03.01 Экономика; протокол №10 от «24» мая 2021 г.	
Председатель МКН – 38.03.01, канд.экон.наук, доцент	 А.А. Ремизова
2) Рассмотрен и одобрен внешним экспертом	
а) доцент кафедры «Физическая культура и спорт» ФГБОУ ВО СибАДИ канд.пед.наук, доцент  О.Н. Кривошекова	



ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к фонду оценочных средств учебной дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 38.03.01 Экономика

Ведомость изменений

Срок, с которого вводится изменение	Номер и основное содержание изменения и/или дополнения	Отметка об утверждении/ согласовании изменений	
		инициатор изменения	руководитель ОПОП или председатель МКН

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Должных величины антропометрии для девушек

Антропометрические признаки	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ						
	Хср. $\pm\sigma$	Хср $\pm\sigma$	Хср $\pm\sigma$	Хср $\pm\sigma$	Хср $\pm\sigma$	Хср $\pm\sigma$	Хср $\pm\sigma$
Рост, см	145-150	151-155	156-160	161-165	166-170	171-175	176-180
Окр. шеи, см	33,5 $\pm$ 1,7	32,7 $\pm$ 1,2	32,8 $\pm$ 1,4	32,2 $\pm$ 1,4	34,0 $\pm$ 1,4	34,6 $\pm$ 1,4	
Окр.плеча правого в напряжении, см	28,9 $\pm$ 2,1	28,0 $\pm$ 1,5	28,4 $\pm$ 1,7	28,6 $\pm$ 2,2	30,2 $\pm$ 2,2	30,4 $\pm$ 2,1	
Окр.плеча правого, в покое, см	27,2 $\pm$ 2,2	26,0 $\pm$ 1,7	26,5 $\pm$ 1,7	26,8 $\pm$ 2,1	28,0 $\pm$ 1,9	28,4 $\pm$ 2,0	
Окр.плеча левого, в напряжении.см	28,7 $\pm$ 2,1	27,6 $\pm$ 1,7	28,1 $\pm$ 1,9	28,2 $\pm$ 2,2	29,6 $\pm$ 1,9	30,0 $\pm$ 1,8	
Окр.плеча левого в покое, см	26,8 $\pm$ 2,2	25,8 $\pm$ 1,8	26,4 $\pm$ 2,0	26,5 $\pm$ 2,3	27,4 $\pm$ 2,0	28,0 $\pm$ 1,8	
Окр. гр.клетки пауза, см	86,7 $\pm$ 4,3	84,5 $\pm$ 3,9	85,4 $\pm$ 3,6	86,0 $\pm$ 3,8	88,3 $\pm$ 4,1	89,7 $\pm$ 3,3	
Окр. гр.клетки вдох, см	89,7 $\pm$ 4,2	89,0 $\pm$ 2,9	90,4 $\pm$ 3,5	92,0 $\pm$ 4,0	93,8 $\pm$ 4,2	94,4 $\pm$ 3,6	
Окр. гр.клетки выдох, см	83,2 $\pm$ 4,1	80,8 $\pm$ 3,0	82,1 $\pm$ 3,4	82,6 $\pm$ 4,2	85,2 $\pm$ 3,9	85,6 $\pm$ 3,7	
Окр. гр.клетки экскурсия, см	8,4 $\pm$ 2,2	7,7 $\pm$ 1,8	7,8 $\pm$ 2,2	8,0 $\pm$ 2,2	8,7 $\pm$ 2,3	9,1 $\pm$ 2,0	
Окр.бедра правого, см	57,9 $\pm$ 3,7	54,5 $\pm$ 3,2	56,7 $\pm$ 3,0	57,4 $\pm$ 3,4	59,0 $\pm$ 3,4	61,4 $\pm$ 3,4	
Окр.бедра левого, см	57,5 $\pm$ 3,6	54,4 $\pm$ 2,9	56,5 $\pm$ 3,0	57,0 $\pm$ 3,2	58,5 $\pm$ 3,6	60,8 $\pm$ 3,5	
Окр. голени правой, см	36,2 $\pm$ 2,2	34,5 $\pm$ 1,8	35,8 $\pm$ 1,6	36,0 $\pm$ 2,0	36,6 $\pm$ 2,0	37,6 $\pm$ 2,1	
Окр. голени левой, см	36,0 $\pm$ 2,2	34,5 $\pm$ 1,8	35,7 $\pm$ 1,7	35,9 $\pm$ 2,0	36,6 $\pm$ 2,0	37,6 $\pm$ 2,1	

Должных величины антропометрии для юношей

Антропометрические признаки	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ						
	Хср. $\pm\sigma$	Хср $\pm\sigma$	Хср $\pm\sigma$	Хср $\pm\sigma$	Хср $\pm\sigma$	Хср $\pm\sigma$	Хср $\pm\sigma$
Рост, см	155 $\pm$ 160	161 -165	166 -170	171 -175	176 -180	181 -185	186 -190
Окр. шеи, см	38,3 $\pm$ 1,9	37,5 $\pm$ 1,4	37,6 $\pm$ 1,4	38,9 $\pm$ 1,6	38,4 $\pm$ 1,8	39,2 $\pm$ 1,8	39,5 $\pm$ 1,2
Окр.плеча правого, в напряжении, см	33,2 $\pm$ 1,9	32,3 $\pm$ 1,4	32,5 $\pm$ 1,8	32,9 $\pm$ 1,7	33,3 $\pm$ 1,2	34,0 $\pm$ 2,1	34,7 $\pm$ 1 1,3
Окр.плеча правого, в покое, см	29,9 $\pm$ 2,0	28,9 $\pm$ 1,7	29,3 $\pm$ 1,4	29,8 $\pm$ 1,7	30,1 $\pm$ 2,1	30,6 $\pm$ 2,1	31,4 $\pm$ 1,0
Окр.плеча левого, в напряжении, см	39,9 $\pm$ 2,0	32,0 $\pm$ 1,4	32,2 $\pm$ 1,8	32,7 $\pm$ 2,2	32,8 $\pm$ 2,2	33,7 $\pm$ 2,0	34,1 $\pm$ 1,4
Окр.плеча левого в покое, см	29,5 $\pm$ 1,9	28,6 $\pm$ 1,6	29,4 $\pm$ 1,6	29,5 $\pm$ 1,8	29,6 $\pm$ 2,2	30,2 $\pm$ 2,0	30,4 $\pm$ 1,6
Окр. гр. клетки пауза, см	95,5 $\pm$ 5,0	91,4 $\pm$ 3,3	92,9 $\pm$ 3,4	94,9 $\pm$ 4,4	96,9 $\pm$ 4,9	99,1 $\pm$ 4,5	100,8 $\pm$ 4,1
Окр. гр. клетки вдох, см	101,5 $\pm$ 5,0	98,3 $\pm$ 2,9	99,2 $\pm$ 3,8	100,6 $\pm$ 4,3	102,0 $\pm$ 4,6	104,5 $\pm$ 4,7	105,7 $\pm$ 3,8
Окр. гр.клетки выдох, см	9,0 $\pm$ 4,6	89,7 $\pm$ 3,5	89,9 $\pm$ 3,0	91,9 $\pm$ 4,1	93,5 $\pm$ 3,7	94,2 $\pm$ 4,5	96,0 $\pm$ 4,1
Окр. гр. клетки экскурсия, см	9,3 $\pm$ 2,2	8,0 $\pm$ 1,8	9,0 $\pm$ 1,9	9,1 $\pm$ 2,4	9,3 $\pm$ 1,8	10,1 $\pm$ 2,2	10,2 $\pm$ 2,2
Окр.бедра правого, см	56,4 $\pm$ 3,2	53,3 $\pm$ 2,3	54,8 $\pm$ 2,4	56,4 $\pm$ 2,8	56,9 $\pm$ 2,8	58,1 $\pm$ 3,0	60,2 $\pm$ 2,2
Окр.бедра левого, см	56,0 $\pm$ 3,3	52,9 $\pm$ 2,5	54,3 $\pm$ 2,4	55,9 $\pm$ 2,6	56,6 $\pm$ 2,8	57,9 $\pm$ 2,7	59,9 $\pm$ 2,1
кр. голени правой, см	37,8 $\pm$ 2,0	36,2 $\pm$ 1,5	36,4 $\pm$ 1,9	37,8 $\pm$ 1,7	38,4 $\pm$ 2,1	38,8 $\pm$ 1,9	40,4 $\pm$ 1,4
Окр. Голени левой, см	37,8 $\pm$ 2,2	36,2 $\pm$ 1,7	36,4 $\pm$ 1,9	37,7 $\pm$ 1,7	38,4 $\pm$ 2,0	38,8 $\pm$ 1,9	40,1 $\pm$ 1,2

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Омский государственный университет имени П.А. Столыпина»

Экономический факультет
Кафедра физической культуры и спорта

Расчетно-аналитическая работа № ____
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

ОПОП по направлению подготовки
тема: _____

Исполнитель: обучающийся ____ группы очной
формы обучения
Фамилия И.О.

Проверил: _____
преподаватель кафедры физической культуры
и спорта
Фамилия И.О.

ОМСК 20____