

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.09.2023 14:06:58
Уникальный программный ключ:
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Товолжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

Физическое воспитание

Протокол от 25.05.2023. № 10

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (фонд оценочных средств)
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

наименование дисциплины

по образовательной программе высшего образования – программе

бакалавриата

бакалавриата, специалитета,
магистратуры

«Социальная работа в системе социальных служб»

наименование образовательной программы

39.03.02 «Социальная работа»

шифр, наименование направления подготовки / специальности

Составитель

Кувшинов О.Н к.п.н., доцент

ФИО, должность, структурное подразделение,
ученая степень, ученое звание

Тольятти
2023

1. Паспорт фонда оценочных средств (далее – ФОС)

1.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК-7.1. Демонстрирует знание основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры ИУК-7.2. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ИУК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знает: о роли физической культуры личности для формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками физического совершенствования и самовоспитания.

1.2. Содержание дисциплины

№	Тема (раздел дисциплины) (в соответствии с РПД)	Код компетенции
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	УК-7
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	УК-7
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	УК-7
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	УК-7
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	УК-7
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	УК-7
7	Методы диагностики и коррекции осанки и телосложения.	УК-7
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	УК-7
9	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	УК-7
10	Методика проведения производственной гимнастики с учётом профессиограммы - заданных условий и характера труда.	УК-7
11	Тестирование уровня развития физических качеств.	УК-7

1.3. Система оценивания по дисциплине

Дисциплина изучается в течение одного семестра.

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачет.

Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения		Шкала оценки уровня освоения дисциплины		
Уровневая шкала оценки компетенций	100 балльная шкала, %	100 балльная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл	недифференцированная оценка
допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
пороговый	61-85,9	61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
		70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

2. Перечень оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в ходе текущего контроля успеваемости (в процессе проведения практических занятий, тестирования, опросов).

В ходе проведения промежуточной аттестации осуществляется контроль и оценка результатов освоения компетенций.

Вопросы для подготовки к зачету

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: *зачет (по результатам накопительного рейтинга – тестирование (собеседование) по теоретическому разделу, выполнение методико-практического задания, тестирование физической подготовленности, реферат (для освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий))*.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тестирование (собеседование) по теоретическому разделу.

1. Цель учебной дисциплины «Физическая культура»:

- : формирование физической культуры
- : развитие физических качеств
- : оздоровление организма
- : физическая рекреация

2. Задачи учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- : понимать роль физической культуры (ФК) в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- : знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- : формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к ФК, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- : овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в ФК;
- : обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- : приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

: овладеть методикой скоростного чтения специальной литературы по ФК.

3. Часть общей культуры общества, направленная на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности - это

- : физическая культура
- : спорт
- : ЗОЖ

4. Вид социальной деятельности, направленный на оздоровление, развитие физических качеств и повышение работоспособности - это

- : физическая культура
- : спорт

5. Закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания - это

- : физическое развитие
- : физическое благополучие
- : физическая подготовленность
- : функциональная подготовленность
- : физическое совершенство

6. Процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности - это

- : физическая подготовленность
- : физическое благополучие
- : физическое развитие
- : функциональная подготовленность
- : физическое совершенство

7. Результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма - это

- : функциональная подготовленность
- : физическое благополучие
- : физическое развитие
- : физическая подготовленность
- : физическое совершенство

8. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие - это

- : двигательная активность
- : двигательный азарт
- : двигательный опыт

9. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это

- : профессионально-прикладная физическая подготовка
- : оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- : физическая рекреация

10. Связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

- : оздоровительно-реабилитационная физическая культура

- : физическая рекреация
- : профессионально-прикладная физическая подготовка

11. В качестве средств физической культуры используются:

- : физические упражнения
- : естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаливающее воздействие)
- : гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания и трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви и мест занятий, отказ от вредных привычек)
- : спортивные сооружения (стадионы, спортивные залы, бассейны, лыжные базы)

12. Укажите объективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов:

- : среда жизнедеятельности и учебный труд, возраст, пол, состояние здоровья, общая учебная нагрузка, отдых, в том числе активный.
- : знания, мотивация учения, работоспособность, нервно-психическая устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества, способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе

13. Укажите субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов:

- : знания, мотивация учения, работоспособность, нервно-психическая устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества, способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе
- : среда жизнедеятельности и учебный труд, возраст, пол, состояние здоровья, общая учебная нагрузка, отдых, в том числе активный.

14. Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности - это

- : работоспособность
- : физическая подготовленность
- : функциональная подготовленность

15. После экзамена, чтобы ускорить восстановительные процессы и снять нервное напряжение, полезно выполнить

- : циклические упражнения (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и др.) умеренной интенсивности (ЧСС 120—140 удар/мин).
- : упражнения, вызывающие резкое обострение эмоционального состояния (соревнования, единоборства, ответственные спортивные игры)

16. Занятия физическими упражнениями в экзаменационный период должны иметь

- : поддерживающую направленность
- : развивающую направленность

17. Совокупность процессов анаболизма — создания и превращения живой материи, и катаболизма — процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности - это

- : метаболизм
- : гомеостаз

18. Гипоксия – это ___ содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма.

- : недостаточное
- : оптимальное
- : повышенное

19. Педагогический процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности - это

20. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:
- : достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности
 - : содействие формированию физической культуры личности
 - : формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков
 - : повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда
21. Производительность труда зависит от
- : уровня функциональных возможностей
 - : специальной физической подготовленности
 - : физических способностей
22. Специфику конкретной трудовой деятельности отличает
- : входящие в неё трудовые операции:
 - : сенсомоторные реакции
 - : способы переработки информации
 - : условия принятия решений
23. Основные факторы, которые определяют содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП):
- : виды труда
 - : условия труда
 - : характер труда
 - : особенности динамики работоспособности и специфика профессионального утомления
 - : режим труда и отдыха
24. Дополнительные факторы, которые определяют содержание ППФП:
- : географические
 - : климатические
 - : индивидуальные (гендерные, возрастные)
25. Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки:
- : прикладные физические упражнения
 - : элементы или целостные виды спорта
26. Дополнительные средства профессионально-прикладной физической подготовки:
- : гигиенические факторы
 - : оздоровительные силы природы
27. Физические качества, которые имеют наибольшее значение для эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности - это
28. Качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ – это
- : прикладные психические качества
 - : морально-волевые качества
 - : адаптация к изменяющимся условиям
29. Способности человека противостоять специфическим условиям внешней среды - это
- : специальные прикладные психофизические качества
 - : выносливость
 - : морально-волевые качества
30. Укажите формы профессионально-прикладной физической подготовки в учебное время
- : «малые» формы физической культуры в режиме учебного дня
 - : теоретические занятия
 - : практические занятия

31. Укажите формы профессионально-прикладной физической подготовки в свободное время

- : самодеятельные занятия
- : спортивные мероприятия
- : массовые оздоровительные и физкультурные мероприятия

32. Факторы, определяющие необходимость ППФП человека к труду в современных условиях:

- : негативное воздействие на организм человека технизации труда и быта
- : уменьшение доли простого физического труда, с одновременным увеличением ответственности человека за результаты труда
- : современное общество отличает мобильность в профессии (смена профессии)
- : высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда в современных условиях.
- : возрастают требования к «качеству подготовки специалистов», соответствия его критериям работодателя

33. Ваша профессиональная деятельность связана с проявлением выносливости. Какие упражнения необходимо включить в ППФП

- : бег на длинные дистанции
- : лыжные гонки
- : гимнастические упражнения
- : упражнения на развитие силы

34. Ваша профессиональная деятельность сопряжена с большой концентрацией внимания, памяти, напряжения сенсорного аппарата, а также активизации эмоциональной сферы. Какие средства ППФП вы используете

- : спортивные игры
- : многоборье
- : плавание
- : виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые качества

35. Система методически обоснованных физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности – это

36. Формы производственной физической культуры (ПФК) в рабочее время

- : микропауза активного отдыха
- : физкультурная минутка
- : вводная гимнастика
- : физкультурная пауза

Методико-практические задания.

Все материалы задания представляются в электронном виде в системе СДО (поощряется приложение фото и видео материалов).

Структура отчёта включает: содержание (с указанием страниц); введение; основную часть, разбитую на разделы, главы, параграфы и содержащую выводы из разделов, частей, глав; заключение; библиографический список (список использованной литературы).

1. Тема методико-практического задания: «Методы диагностики и коррекции осанки и телосложения».

Последовательность выполнения задания (ЗАДАЧИ):

- 1) Изучить методы антропометрических измерений и коррекции телосложения, диагностики и исправления осанки.

- 2) Провести антропометрические измерения своего телосложения (рост, масса тела, обхватные размеры, толщина кожно-жировых складок (по возможности)). Выполнить диагностику осанки. Проанализировать полученные результаты, сделать выводы.
- 3) Определить цель и задачи коррекции своего телосложения и осанки.
- 4) Разработать индивидуальную (личную) программу коррекции телосложения и осанки (с учётом состояния здоровья).
- 5) Заниматься по разработанной программе (с учётом состояния здоровья) БОЛЕЕ одного месяца.
- 6) Провести антропометрические измерения и диагностику осанки. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

2. Методико-практическое задание: «Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности».

Последовательность выполнения задания (ЗАДАЧИ):

- 1) Изучить методы составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 2) Определить цель и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 4) Разработать индивидуальную (личную) программу самостоятельных занятий физическими упражнениями (с учётом состояния здоровья).
- 5) Заниматься по разработанной программе (с учётом состояния здоровья) БОЛЕЕ одного месяца.
- 6) Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

3. Методико-практическое задание: «Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития физических качеств».

Последовательность выполнения задания (ЗАДАЧИ):

- 1) Изучить методы развития физических качеств.
- 2) Изучить методы тестирования уровня развития физических качеств.
- 3) Протестировать уровень личного развития физических качеств (с учётом состояния здоровья). Проанализировать полученные результаты.
- 4) Разработать индивидуальную (личную) программу развития физических качеств (с учётом состояния здоровья).
- 5) Заниматься по разработанной программе не менее одного месяца.
- 6) Протестировать итоговый (промежуточный) уровень развития физических качеств. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

4. Методико-практическое задание: «Методика проведения производственной гимнастики с учётом профессиограммы - заданных условий и характера труда.»

Последовательность выполнения задания (ЗАДАЧИ):

- 1) Изучить профессиограмму - специфику выбранной профессии, её требования к организму.
- 2) Проанализировать основные и дополнительные факторы конкретного содержания выбранной профессии. Заполнить таблицу 1.
- 3) Изучить методические основы организации и содержание производственной гимнастики (ПГ).
- 4) Разработать комплексы ПГ с учётом профессиограммы - заданных (личных) условий и характера труда. Заполнить таблицу 2.
- 5) Продемонстрировать умение самостоятельного выполнения на своём рабочем месте производственной гимнастики (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха).
- 6) Продемонстрировать умение проведения комплексов ПГ с группой.

Типовые контрольные тесты определения уровня развития физических качеств.

Уровень развития физических качеств Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 1 балл	Средний 3 балла	Высокий 5 баллов	Низкий 1 балл	Средний 3 балла	Высокий 5 баллов
1а) Бег 100 м*	14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)	70	100	130	80	110	140
2) Бег 3000/2000						
Масса до 85/70 кг	14,30	13,10	12,00	12,15	11,20	10,15
Масса более 85/70 кг	15,30	13,50	12,30	13,15	11,55	10,35
3а) Подтягивания на перекладине*						
Масса до 85 кг	5	9	15			
Масса более 85 кг	2	7	12			
3б) Отжимания в упоре на брусьях						
Масса до 85 кг	5	9	15			
Масса более 85 кг	2	7	12			
3а) Отжимания в упоре лежа						
Масса до 70 кг				5	9	15
Масса более 70 кг				3	7	12
3б) Подтягивания на низкой (Н-1м) перекладине						
Масса до 70 кг				5	9	15
Масса более 70 кг				3	7	12
4) Поднимание туловища	20	40	60	20	40	60
5) Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см

* тест «а» может быть заменен на вариант «б»