

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ХИМИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра химии

СОГЛАСОВАН

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

И.о. декана химико-биологического

_____ профессор Саламов А.М.

факультета _____ М.К.Дакиева

« 22 » _____ мая _____ 2024 г.

« 23 » _____ мая _____ 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки/специальность: 04.03.01 Химия

Уровень образования: бакалавриат

Фонд оценочных средств

разработала _____ Озиева Л.С., доцент, к.ф.н.

Утвержден на заседании кафедры химии

протокол заседания № 10 от « 21 » мая _____ 2024 г.

Зав. кафедрой _____ А.М.Саламов

Магас, 2024

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ ДИСЦИПЛИНОЙ

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

	Знать: теоретические и методические основы здорового образа жизни; - основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий;
	Уметь: - подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий.
	Иметь навыки и (или) опыт деятельности (владеть):
	. Владеть: - средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

2. ОЦЕНИВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

4-балльная шкала (уровень освоения)	Показатели	Критерии
Отлично (повышенный уровень)	1. Полнота выполнения практического задания; 2. Своевременность выполнения задания; 3. Последовательность и рациональность выполнения задания;	Студентом задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в выборе формул и решении нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом.
Хорошо (базовый уровень)	4. Самостоятельность решения; 5. и т.д.	Студентом задание решено с подсказкой преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задание решено

		нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ.
Удовлетворительно (пороговый уровень)		Студентом задание решено с подсказками преподавателя. При этом задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе формул или в математических расчетах; задание решено не полностью или в общем виде.
Неудовлетворительно (уровень не сформирован)		Студентом задание не решено.

3.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Перечень компетенций и индикаторы их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля)

Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства
Теоретические основы физической культуры	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Демонстрирует знания основ физической культуры и здорового образа жизни; применяет умения и навыки в работе с дистанционными образовательными технологиями. УК-7.2. Применяет методику оценки уровня здоровья; выстраивает индивидуальную программу сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. УК-7.3. Анализирует источники информации, сопоставляет разные точки зрения, формирует общее представление по определенной теме.	Тест Практическое задание\контрольная работа

Промежуточная аттестация дисциплины (модуля) – зачет	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Демонстрирует знания основ физической культуры и здорового образа жизни; применяет умения и навыки в работе с дистанционными образовательными технологиями. УК-7.2. Применяет методику оценки уровня здоровья; выстраивает индивидуальную программу сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. УК-7.3. Анализирует источники информации, сопоставляет разные точки зрения, формирует общее представление по определенной теме.	Итоговый тест
--	--	--	---------------

2. Оценивание выполнения контрольных работ

Уровень освоения	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения контрольной работы; 2. Своевременность выполнения задания; 3. Правильность выполнения и обоснованность изложения (последовательность действий) задания; 4. Самостоятельность выполнения.	Обучающийся выполнил правильно не менее одного задания из предложенных двух в контрольной работе и правильно проанализировал, и описал полученные результаты в итоговой таблице.
Не зачтено	Уровень не сформирован	Все вопросы контрольной работы не раскрыты.

3. Оценивание выполнения тестов

Оценивание	Показатели	Критерии
------------	------------	----------

Зачтено	1. Полнота выполнения тестовых заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования.	Выполнено правильно 15-30 заданий предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.
Не зачтено	Уровень не сформирован	Выполнено правильно 14 и менее заданий предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.

4. Типовые оценочные средства, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине Физическая культура и спорт(модулю)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

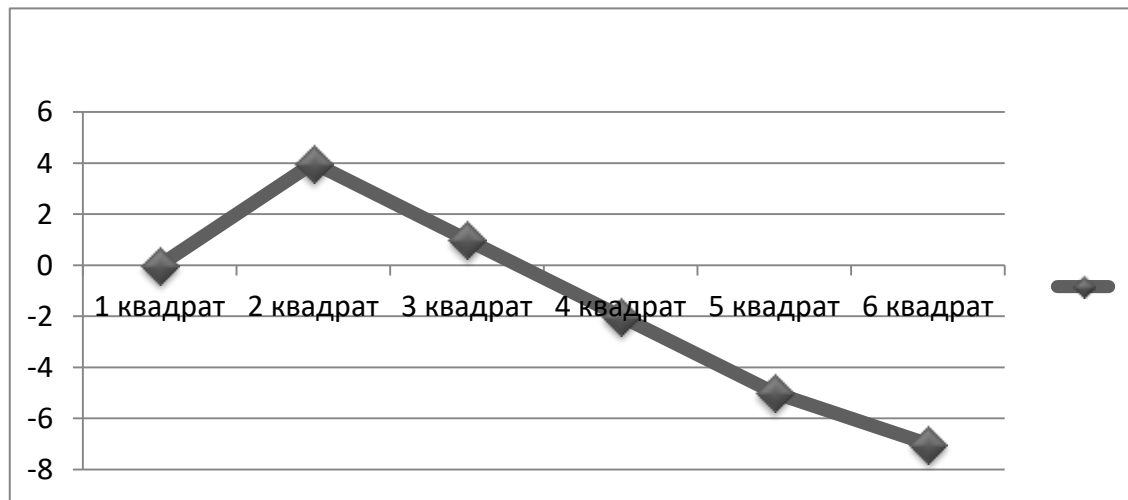
Перечень заданий								
<p>Контрольная работа «Самооценка здоровья и экспресс-диагностика свойств нервной системы по психомоторным показателям».</p> <p>Задание 1: «Теппинг-тест».</p> <p>Примечание: Для прохождения теста необходим ассистент (помощник), который будет фиксировать время, и напоминать испытуемому, переходить из одного квадрата в другой.</p> <p>1. Подготовьте лист бумаги, который делится на 6 квадратов, расположенных в два ряда.</p> <table border="1" data-bbox="221 1292 1078 1574"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr> <td>6</td><td>5</td><td>4</td></tr> </table> <p>2. По команде ассистента (помощника) начинаете проставлять ручкой в каждом квадрате максимальное количество точек за пять секунд, таким образом, суммарное время работы составляет 30 секунд. Точки наносятся в квадраты в следующей последовательности: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й и т.д.</p> <p>3. Подсчитать количество нанесенных точек в каждом квадрате и занести результаты в таблицу 1 (количество поставленных точек).</p> <p>4. Количество нанесенных точек в первом квадрате принимается за ноль, и этот результат сопоставляется с количеством точек в последующих квадратах, т.е. находится разность и эта разность заносится в таблицу 1 (разность).</p> <p>ПРИМЕР:</p>			1	2	3	6	5	4
1	2	3						
6	5	4						
		Таблица 1						

1 квадрат (0-5 секунд)	2 квадрат (6-10 секунд)	3 квадрат (11-15 секунд)	4 квадрат (16-20 секунд)	5 квадрат (21-25 секунд)	6 квадрат (26-30 секунд)
Количество поставленных точек					
34	38	35	32	29	27
Находим разность					
0	+4	+1	-2	-5	-7

5. Постройте график, где ось ординат отражает разность количества точек (масштаб произвольный), а ось абсцисс отражает номер квадрата. В результате получаем кривую работоспособности, где за исходную (нулевую) точку берется темп движений за первые пять секунд.

ПРИМЕР:

График



6. Заполненную таблицу 1 и график (собственные результаты) прикрепите в виде файла (см. файл).

7. Проанализируйте полученные данные, определите тип (силу) нервной системы (см. ниже), результат записать в итоговую таблицу (см. файл).

ВЫПУКЛЫЙ ТИП: максимальный темп нарастает в первые 5-15 с работы, о чем, кстати, испытуемые и не подозревают; в последующем к 25-30с он может снизиться ниже исходного уровня. Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы. То есть способен к мобилизации, однако утомление тоже для него свойственно.

РОВНЫЙ ТИП: максимальный темп удерживается приблизительно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип свидетельствует о том, что у испытуемого имеется средняя сила нервной системы.

НИСХОДЯЩИЙ ТИП: максимальный темп снижается уже со второго пятисекундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всего времени работы. Этот тип свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ТИП: (между ровным и нисходящим): первые 10-15 секунд темп поддерживается на первоначальном уровне, а затем снижается. Этот тип кривой расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы (средне-слабая нервная система).

ВОГНУТЫЙ ТИП: первоначальное снижение максимального темпа сменяется кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие этой кратковременной мобилизации, люди с этим типом кривой относятся тоже к группе со средне-слабой нервной системой.

8. Проанализируйте результат и дайте краткое описание из 3, 4 предложений в итоговой таблице «Самоанализ полученных результатов по выполненным заданиям (1 и 2) и рекомендации по улучшению показателей состояния здоровья».

Примечание. В данном тесте нет плохих или хороших результатов! Данный тест мы предлагаем вам пройти для того, чтобы внести ясность в понятие индивидуально-типологических особенностей и провести небольшое исследование по определению типа нервной системы (какие процессы преобладают или не ярко выражены у испытуемого индивида).

Задание 2: «Самооценка здоровья».

1. Самостоятельно оцените свое физическое состояние по ряду показателей (см. таблицу 1).

2. Подсчитайте общую сумму по всем показателям и узнайте результат (см. таблицы 1 и 2).

Таблица 1

Показатели	Баллы
Возраст	Каждый год дает один балл. Например, если Вам 18 лет, Вы получаете 18 баллов.
Вес	Нормальный вес условно равен росту в сантиметрах минус 100. каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов. Допустим, что при росте 176 сантиметров Вы весите 85 килограммов, тогда по второму показателю Вы получите минус 45 баллов.
Курение	Некурящий получает плюс 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 балл. Если Вы выкуриваете в день 20 сигарет, то Ваш третий показатель составляет минус 20 баллов.
Выносливость	Если Вы ежедневно в течение не менее 12 минут выполняете упражнения на развитие выносливости (бегаете в равномерном темпе, плаваете, катаетесь на лыжах или на велосипеде и т.д., то есть делаете упражнения, которые наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую систему), то Вы получаете 30 баллов. Упражняясь четыре раза в неделю, Вы набираете 25 баллов, три раза — 20, два раза —

	и один раз — 5 баллов. За другие упражнения (комплекс утренней гимнастики, прогулка, различные игры) в этом тесте баллы не начисляются. Если же Вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитается 10 баллов. Если к тому же Вы ведете малоподвижный образ жизни, то теряете еще 20 баллов.	
Пульс в покое	Если число сердечных сокращений в покое у Вас меньше 90, то за каждый удар пульса из этой разницы Вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 удара в минуту -18 баллов.	за
Восстановление частоты пульса после нагрузки.	После двухминутного бега (можно на месте) отдохните четыре минуты (пройтись). При частоте пульса, превышающей исходную цифру всего на 10 ударов, Вы получаете 30 баллов, на 15 ударов – 15 баллов, а на 20 и более – ни одного балла.	15

Таблица 2

Результат по всем показателям

Баллы	Рекомендации
Не более 20 баллов	Целесообразно обратиться к врачу для проверки вашего здоровья, а также попытаться сбросить лишний вес, пересмотреть свои привычки, начать уделять время физическим упражнениям (бег, оздоровительная аэробика, плавание, ходьба и т.д.).
21—60 баллов	Следует уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас факторами риска (лишним весом, курением, малой двигательной активностью).
61—100 баллов	Результат неплохой. Не снижайте интенсивности в развитии выносливости.
Свыше 100 баллов	Ваше здоровье отличное, его «закрома» полны резервов выносливости и сопротивляемости к болезням. Продолжайте в том же духе.

3. Обратите внимание и дайте краткое описание из 8, 10 предложений, какой из показателей (вес, курение, пульс и т.д.) ухудшает резервы Вашего здоровья (см. итоговая таблица «Самоанализ полученных результатов по выполненным заданиям (1 и 2) и рекомендации по улучшению показателей состояния здоровья»).

4. Ответ оформите в виде текста в итоговой таблице. Шрифт Times New Roman – 14, интервал 1, выравнивание по ширине.

Примечания. Разумеется, этот тест весьма условен. Однако он позволяет периодически проверять и контролировать свое физическое состояние. Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья (показания и противопоказания).

Итоговая таблица	
ПРИМЕР	
Задания	Полученные результаты
Задание 1. Тип (сила) нервной системы.	Например, нисходящий тип (слабая нервная система)
Задание 2. Общая сумма баллов.	32
Самоанализ полученных результатов по выполненным заданиям (1 и 2) и рекомендации по улучшению показателей состояния здоровья	
Необходимо в свой режим включить двигательную активность ходьбу, бег, плавание, т.е. аэробные упражнения, которые можно выполнять длительное время. Заниматься физической культурой и спортом, потому что занятия физическими упражнениями улучшают общее состояние нервной системы на всех ее уровнях. Следует обратить внимание на показатели, которые ухудшают резервы моего здоровья. Исключить вредные привычки, добавить в свой режим дня занятия утренней гигиенической гимнастикой, самостоятельные тренировочные занятия, например, заниматься 3 раза в неделю фитнесом и т.д.	

Тестовые задания

Перечень заданий / вопросов
<p>1. Задачи физического воспитания в вузе:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) образовательные б) воспитательные в) оздоровительные г) развивающие д) социализирующие е) профориентационные ж) интеллектуализирующие <p>2. Физическая культура – это ...</p> <ul style="list-style-type: none"> а) часть общечеловеческой культуры б) средство физического совершенствования в) двигательная деятельность г) материальные и духовные ценности д) результат человеческой деятельности е) средство общения ж) социально полезная деятельность <p>3. составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней.</p> <p>4. Двигательная – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.</p> <p>5. Функции опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Механические б) Метаболические

в) Кроветворная

6. – это индивидуальное развитие организма, в ходе которого происходит преобразование его морфофизиологических, физиолого-биохимических, цитогенетических и этологических (у животных) признаков.

7. Для количественной оценки наследственности используют коэффициент Хольцингера (H)?

- а) верно
- б) неверно

8. Тренированность – это приспособленность (адаптированность) организма к определенной деятельности, достигнутая посредством тренировки?

- а) верно
- б) неверно

9. Организм человека – это единая саморазвивающаяся биологическая система?

- а) верно
- б) неверно

10. Принципы закаливания:

- а) систематичности
- б) постепенности
- в) индивидуальности
- г) сознательности
- д) эмоциональности
- е) активности
- ж) гигиеничности

11. Здоровье – это состояние полного

- а) физического благополучия
- б) духовного благополучия
- в) житейского благополучия
- г) социального благополучия
- д) финансового благополучия

12.. Какие из перечисленных советов при стрессовой ситуации можно использовать?

- а) сосчитать до десяти
- б) употребить алкогольный напиток
- в) сделать несколько глубоких вдохов, потянуться
- г) задержать дыхание

13.. Какие факторы определяют здоровье человека?

- а) образ жизни человека
- б) наследственность
- в) экология
- г) здравоохранение
- д) семья

14. Какое количество физических качеств у человека?

- а) 5

- б) 4
- в) 3
- г) 6

15. Расположите тренировочные циклы в порядке возрастания временных интервалов.

мезоцикл / макроцикл / микроцикл

16. Расположите спортивные разряды в порядке возрастания.

второй разряд / третий разряд / первый разряд

17. Расположите фазы формирования двигательного навыка в порядке освоения движения.

Концентрации / автоматизации / иррадиации

18. Занятия с большой физической нагрузкой рекомендуется проводить не более, какого количества раз в неделю?

- а) 2-х раз в неделю
- б) 3-х раз в неделю
- в) 4-х раз в неделю

19. Сколько форм самостоятельных занятий существует?

- а) 4
- б) 2
- в) 3
- г) 5
- д) 7

20. Какие упражнения предупреждают наступающее утомление в течение дня и способствуют поддержанию высокой работоспособности без перенапряжения?

- а) утренняя гигиеническая гимнастика
- б) дыхательные упражнения
- в) закаливание
- г) упражнения в течение учебного дня

21. По какой общепринятой структуре проводятся самостоятельные занятия?

- а) разминка, основная часть, заключительная часть
- б) основная часть, заключительная часть, партер
- в) физическая подготовка, основная часть, заключительная часть

22. Определите возраст человека если известно, что его тах ЧСС составляет 185 уд/мин.

- а) 25 лет
- б) 35 лет
- в) 45 лет

23. Что включают в себя физкультурно-оздоровительные технологии?

- а) постановка цели и задач, их применения
- б) объем и организация тренировочной нагрузки
- в) реализация физкультурно-оздоровительной деятельности
- г) организация места занятия

24. Нагрузка, при которой белковые структуры организма ускоренно обновляются в сравнении с процессами разрушения называется

- а) катаболизм
- б) синтез

25. Аэробика низкой интенсивности это –

- а) низкоударная аэробика (130-142 уд/мин)
- б) высокоударная аэробика (148-164 уд/мин)

26. Фитбол на занятиях используется как

- а) отягощение
- б) опора
- в) предмет
- г) стул

27. Какие из упражнений служат для развития общей выносливости?

- а) длительный бег
- б) упражнения на пресс
- в) приседы и полуприседы с различным весом
- г) плавание

28. Какие цели предполагает ППФП?

- а) предупреждение профессиональных заболеваний
- б) соблюдение техники безопасности
- в) способ отбора к будущей профессии
- г) отдых и восстановление работоспособности

29. Что из перечисленного не относится к динамике работоспособности?

- а) степень утомления в течение дня
- б) скорость восстановления в перерывах и после работы
- в) длительность обеденного перерыва
- г) скорость вработывания и успешность трудовых операций в начале работы

30. Что не входит перечень особенностей характера труда?

- а) продолжительность рабочей смены
- б) двигательные действия
- в) приём, хранение и переработка информации
- г) тяжесть работы.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие формирование компетенций

5.1 Обучающийся должен выполнить 7 тестов по темам онлайн-курса. В каждом варианте по 10 вопросов. Тестирование проводится с помощью автоматизированной системы «Moodle». На тестирование отводится 3 попытки и засчитывается высшая оценка. По результатам тестирования обучающийся должен набрать не менее 20 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

5.2. Обучающийся должен выполнить одно практическое задание/контрольную работу по темам курса. Задание оценивает преподаватель в соответствии с показателями выполнения задания. Минимальное количество баллов за

выполненное задание - не менее 15 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

5.3. Обучающийся должен пройти «Итоговый тест» включающий 30 вопросов. Тестирование проводится с помощью автоматизированной системы «Moodle». На тестирование отводится 60 минут. В тестах может быть правильным как один, так и несколько вариантов ответов, а также свой вариант ответа. По результатам тестирования обучающийся должен набрать не менее 15 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

5.4. Обучающиеся выполнившие все вышеперечисленные требования по дисциплине (модулю) получают оценку «зачтено».