ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02AA015500B9B277974BD4E8E7991CCA59
Владелец АНО ВО "УИФР"
Действителен с 08.04.2025 по 08.07.2026

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Направление подготовки: 38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (уровень бакалавриата)
Направленность (профиль) программы: Экономика предприятий жилищного хозяйства

Дисциплина: Физическая культура и спорт
Форма промежуточной аттестации: зачет

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

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» у обучающихся оцениваются компетенции, формирующиеся в процессе освоения образовательной программ.

Выпускник программы должен обладать следующими компетенциями*:

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

*Примечание: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (уровень бакалавриата.

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

Описание показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования осуществляется в соответствии с основной профессиональной образовательной программой вуза. В качестве показателей рассматриваются результаты освоения дисциплины, выраженные через знания, умения и владения (таблица 1).

В таблице 2 приводится шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования с указанием критериев их оценивания. Во втором столбце таблицы приводится шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования в соответствии с обозначенным критерием.

Таблица 1 – Описание показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования с точки зрения результатов освоения дисциплины.

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК-УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии, поддерживая должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	Знать: основные методы и средства физической культуры Уметь: подбирать необходимые для полноценной социальной и профессиональной деятельности здоровье сберегающие технологии, методы и средства физической культуры Владеть: навыками применения основных средств и совокупности приемов физической подготовки

Таблица 2 – Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества, как понимание необходимости здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний основных методов и инструментов физической культуры, владеет некоторыми умениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, что позволит ему в дальнейшем развить практические умения, определяющие психофизическую готовность студента к будущей профессии;	Пороговый (обязательный)
Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения, может работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации. Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал знание теоретических	Повышенный

Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
положений в области физической культуры и спорта, практические умения применения методов и средств физической культуры, у него сформировано мотивационно-ценностное отношение к физической культуре.	
Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией. может сравнивать, оценивать и выбирать методы и инструменты физической культуры для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что у студента сформированы системные знания в области физической культуры и спорта, понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; практические умения и навыки самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	Продвинутый

3. Оценочные средства для проведения текущего контроля освоения дисциплины

Вопросы для самоконтроля и подготовки к текущему контролю методом опроса

1. Дать определение понятию «Физическая культура».
2. Роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Чем обосновываются социально-биологические основы физической культуры?
4. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
5. Какое место занимает физическая культура в обеспечении здоровья?
6. Каковы основы учебного труда и интеллектуальной деятельности?
7. Какие средства физической культуры используются в регулировании работоспособности?
8. В чем отличие общей физической подготовки от специальной?
9. Опишите методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Назовите средства развития физических качеств в лёгкой атлетике.

11. Какие физические упражнения способны регулировать умственную работоспособность?
12. Назовите средства и методы развития выносливости.
13. Назовите средства и методы развития ловкости.
14. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Какие гигиенические требования предъявляются к занятиям лёгкой атлетикой?
16. Меры безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
17. Каковы возрастно-половые особенности при занятиях лёгкой атлетикой?
18. Какие есть способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой?
19. Что такое спорт?
20. Какие Вы знаете системы физических упражнений?
21. Назовите особенности занятий избранным видом спорта.
22. Что такое система физических упражнений?
23. Как производится самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом?
24. Какими физическими упражнениями производится развитие физических качеств в лёгкой атлетике?
25. Какие физические качества развиваются при игре в шахматы?
26. Роль общей физической подготовки при занятиях спортом.
27. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студентов?
28. Какое место занимает физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста?
29. Чем отличается труд от физических упражнений?
30. Роль общей физической подготовки в формировании физических качеств будущего бакалавра.

4. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы и дисциплины, в ходе промежуточной аттестации

По компоненте компетенций «Знать»

1. Определение понятий «спорт» и «физическая культура».
2. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием занятий физическими упражнениями.
3. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями.
4. Изменения в дыхательной системе под влиянием занятий физическими упражнениями.

5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Условия развития ловкости и гибкости человека.
7. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
8. Классификации физических упражнений.
9. Факторы, определяющие здоровье человека.
10. Цели и задачи общей физической подготовки.
11. Работоспособность и факторы, на нее влияющие.
12. Виды спорта, развивающие ловкость человека.
13. Виды спорта, развивающие выносливость человека.
14. Методические принципы физического воспитания.
15. Факторы, определяющие здоровье человека.
16. Методический принцип систематичности в тренировочной деятельности.
17. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности.
18. Игровой и состязательный методы.
19. Гигиена студента при занятиях физической культурой в вузе.
20. основные средства физической культуры для профилактики нервного и эмоционального истощения студентов в течение учебного года.
21. Физические качества человека.
22. Методические принципы проведения производственной гимнастики.
23. Методы повышения эффективности умственной деятельности средствами физической культуры.
24. Цели и задачи производственной физической культуры.
25. Физкультурно- спортивные занятия для повышения функциональных возможностей человека.
26.Пути преодоления отрицательных факторов в учебной деятельности студентов.
27. Формирование личностных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.
28. Общая и специальная физическая подготовка.
29. Основные методы самоконтроля.
30. Виды спортивных игр.

По компоненте компетенций «Уметь»

1. Дать характеристику различия физического воспитания и физической подготовки
2. Анализ социально-биологических основ физической культуры.
3. Анализ роли физической культуры в обеспечении здоровья.
4.Анализ системы упражнений для улучшения психического состояния организма.
5.Анализ негативных последствий табакокурения, алкоголизма и наркомании.
6. Анализ последствий несоблюдения правил личной гигиены.
7.Анализ средств физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Анализ видов отдыха во время перерывов на работе.

9. Анализ основных групп средств физического воспитания.
10. Анализ основных физических качеств человека и методов их развития.
11. Анализ средств (упражнений) для развития ловкости и гибкости человека.
12.Анализ основных методических принципов физического воспитания.
13. Анализ этапов обучения движениям.
14. Анализ форм самостоятельных занятий физической культурой.
15. Анализ роли занятий физической культурой и спортом в формировании психических качеств человека.
16. Анализ распространенных отклонений в состоянии здоровья студентов.
17. Анализ видов спорта, в наибольшей степени развивающих выносливость.
18. Анализ видов спорта, в наибольшей степени развивающих ловкость.
19. Анализ процедуры оценивания общей физической подготовки студента.
20. Анализ видов и методов контроля процесса спортивной подготовки.
21. Анализ причин появления нарушений осанки студента.
22. Анализ субъективных и объективных показателей самоконтроля.
23. Анализ цели и задач профессинально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.
24. Анализ форм производственной гимнастики.
25. Анализ основных правил игры (футбол, волейбол, баскетбол).
26. Анализ критериев эффективности ЗОЖ.
27.Анализ прикладных видов спорта (на примере вашей специальности).
28. Анализ системы мотивов в области физической культуры личности.
29. Анализ оздоровительных систем физических упражнений.
30. Анализ средств повышения эффективности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок.

По компоненте компетенций «Владеть навыками»

1. Оцените формы организации физического воспитания.
2. Оцените влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.
3. Оцените нормы сна, среднесуточного потребления энергии и двигательной активности по гендерному и возрастному признакам.
4. Оцените понятия: утомление, переутомление, усталость, релаксация.
5.Оцените влияние внешних и внутренних факторов на умственную работоспособность человека/студента.
6. Оцените высказывание: «Физические упражнения как средство активного отдыха».
7. Оцените важность различных физических качеств человека для вашей профессии.
8. Оцените основные компоненты структуры физической культуры личности.
9.Оцените возможные мероприятия по формированию устойчивой потребности личности в двигательной активности и ведении ЗОЖ.
10.Оцените системы классификаций видов спорта.
11.Обоснуйте выбор вида спорта (вида двигательной активности) для вашего физического развития и физической подготовленности.

12. Приведите примеры путей достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном вами виде спорта..
13.Оцените воспитательные и оздоровительные функции спортивных и подвижных игр (на примере).
14. Оцените оздоровительные системы физических упражнений.
15. Обоснуйте свой выбор самостоятельных тренировочных занятий.
16. Оцените систему показателей оценки уровня функционального состояния и тренированности.
17. Оцените свои физические качества и применяемые методы их развития.
18. Оцените взаимосвязь своего физического и интеллектуального развития в процессе обучения.
19.Оцените роль физической культуры как средства борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
20. Оцените стресс как разрушающий фактор.
21. Составить свой комплекс утренней гимнастики и обосновать его.
22. Разработать комплекс физических упражнений для развития своего физического качества (на выбор) и обосновать его.
23. Оцените системы упражнений для улучшения психического состояния организма.
24. Оцените специфические методы физического воспитания.
25. Оцените общеметодические принципы в физическом воспитании.
26. Оцените методы самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
27. Оцените возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта.
28. Оцените основные группы видов спорта, развивающих преимущественно одно физическое качество и виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм человека.
29. Оцените основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра
30. Оцените роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины, в ходе промежуточной аттестации

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, разработаны на основе подхода В.П. Беспалько. Задания фонда оценочных средств представлены в трех взаимосвязанных блоках.

Первый блок – задания на уровне «знать», в которых очевиден способ решения, усвоенный студентом при изучении дисциплины. Задания этого

блока выявляют в основном знаниевый компонент по дисциплине и оцениваются по бинарной шкале «правильно-неправильно».

Второй блок – задания на уровне «знать» и «уметь», в которых нет явного указания на способ выполнения, и студент для их решения самостоятельно выбирает один из изученных способов. Задания данного блока позволяют оценить не только знания по дисциплине, но и умения пользоваться ими при решении стандартных, типовых задач. Результаты выполнения этого блока оцениваются с учетом частично правильно выполненных заданий.

Третий блок – задания на уровне «знать», «уметь», «владеть». Он представлен кейс-заданиями, содержание которых предполагает использование комплекса умений и навыков, для того чтобы студент мог самостоятельно сконструировать способ решения, комбинируя известные ему способы и привлекая знания из разных дисциплин. Кейс-задание представляет собой учебное задание, состоящее, как правило, из описания реальной практической ситуации или ситуации, приближенной к практике. Выполнение студентом кейс-заданий требует решения поставленной проблемы (ситуации) в целом и проявления умения анализировать конкретную информацию, прослеживать причинно-следственные связи, выделять ключевые проблемы и методы их решения. В отличие от первых двух блоков задания третьего блока носят интегральный (summative) характер и позволяют формировать нетрадиционный способ мышления, характерный и необходимый для современного человека. Решение студентами подобного рода нестандартных практико-ориентированных заданий свидетельствует о степени влияния процесса изучения дисциплины на формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС.

Оценивание знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляется с помощью следующей модели оценки выполнения типовых заданий и практико-ориентированных задач, которая позволяет установить соответствие между результатом выполнения заданий ФОС обучающимся (студентом) и уровнем обученности по шкале оценивания (таблица 3).

Таблица 3 – Модель оценки выполнения заданий ФОС

Цифровое выражение	Словесное выражение	Описание
5	Отлично (зачтено)	всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой
4	Хорошо (зачтено)	полное знание учебного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе практические задания, усвоил основную литературу, реко-

		мендованную в программе, способен к самостоятельному пополнению и обновлению знаний и умений в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности
3	Удовлетворительно (зачтено)	знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, выполняет практические задания, предусмотренные программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой, но допускает погрешности в ответе и при выполнении заданий, обладая при этом необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя
2	Неудовлетворительно (не зачтено)	пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допущение студентом принципиальных ошибок в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Данная модель, являясь студентоцентрированной, позволяет сфокусировать внимание на результатах каждого отдельного студента. Предложенные показатели оценки результатов обучения позволяют сделать выводы об уровне обученности каждого отдельного студента и дать ему рекомендации для дальнейшего успешного продвижения в обучении.

Предложенный фонд оценочных средств может быть использован для оценки результатов обучения отдельного студента, а также для выборки студентов направления подготовки.