ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АЛТАЙСКИЙ ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____В.А. Иванова

«26» апреля 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

Направление подготовки	**09.03.03 «Прикладная информатика»**
Профиль(и)/направленность	**Прикладные информационные системы в экономике и финансах**
Ответственный за актуализацию РПД	**Темербаев С.А.**
Год утверждения РПД	**2022 г.**

(основной РПД)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 3

2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю 4

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	**Знать:** значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек**.** **Уметь:** оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	**Знать:** средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Уметь:** определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.

2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

1. Физическая культура – это (определение)?
2. Назовите компоненты физической культуры
3. Цели и задачи физической культуры.
4. На какие медицинские группы делятся студенты в зависимости от состояния здоровья и физического развития?
5. Как влияет на человека малоподвижный образ жизни?
6. Меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
7. Почему по мере тренированности человека одна и та же по величине нагрузка уже не способна вызывать ответных реакций организма?
8. Что такое двигательное умение и двигательный навык?
9. Какие этапы включает в себя процесс обучения двигательному действию?
10. Какие основные виды физических качеств вы знаете?
11. Какие виды средств развития силы вы знаете?
12. Учет показателей пульса при занятии физической культурой.

Ответы на вопросы

1. Физическая культура – это (определение)?

часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

2. Назовите компоненты физической культуры

Компоненты (основные элементы) физической культуры. 1) *Физическое воспитание,* 2) *Физическое развитие,* 3) *Спорт.*

3. Цели и задачи физической культуры.

Цель физической культуры - формирование высокого уровня физических и духовных качеств личности студента а также достижения им высоких спортивных результатов.

Задачи: •оздоровительная; •образовательная; •воспитательная.

4. На какие медицинские группы делятся студенты в зависимости от состояния здоровья и физического развития?

Студенты колледжей, вузов, университетов в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделены на три группы - **основную** (разрешаются занятия в полном объеме), **подготовительную** (более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений) и **специальную** (спец программы , подготовленные врачами).

5. Как влияет на человека малоподвижный образ жизни?

Малоподвижный образ жизни – основная и непосредственная причина многих опасных хронических заболеваний:

- Ишемическая болезнь сердца, инфаркт
- Атеросклероз артерий нижних конечностей
- Атеросклероз брахиоцефальных артерий, инсульт
- Артериальная гипертензия
- Варикозная болезнь нижних конечностей
- Сахарный диабет II типа

- Избыточная масса тела и ожирение
- Патология костной ткани и остеопороз
- Рак, в особенности рак молочной железы и толстой кишки
- Заболевания головного мозга и состояния, которые влияют на когнитивную функцию, такие как депрессия, тревожность и болезнь Альцгеймера.

Это далеко неполный список заболеваний, к которым может привести малоподвижный образ жизни.

6. Меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Заболевания и травматизм связаны прежде всего с нерациональной организацией тренировочного процесса, чрезмерной физической нагрузкой при спортивной тренировке, неправильным восстановлением, несоблюдением гигиенических норм и правил, а также нарушением дисциплины на занятиях (соревнованиях) и нарушением режима.

Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т.д.

7. Почему по мере тренированности человека одна и та же по величине нагрузка уже не способна вызывать ответных реакций организма?

Ваше тело адаптируется к нагрузке, и после долгого периода тренировок вы перестаете получать ответную реакцию. Необходимо наращивать нагрузку, но очень постепенно, чтобы не было болей и травм.

8. Что такое двигательное умение и двигательный навык?

Двигательное умение характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык можно охарактеризовать как такую степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит, автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

9. Какие этапы включает в себя процесс обучения двигательному действию?

Процесс обучения двигательному действию включает три этапа:

- ознакомление, первоначальное разучивание движения;
- углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения;
- формирование двигательного навыка.

10. Какие основные виды физических качеств вы знаете?

Физических качеств студента: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

11. Какие виды средств развития силы вы знаете?

Средствами развития силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- **упражнения с внешним сопротивлением** (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.);
- **упражнения с преодолением веса собственного тела** (гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.);

- **изометрические упражнения** (упражнения статического характера).

12. Учет показателей пульса при занятии физической культурой.

Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно у женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин - 65-70 уд/мин.

У спортсменов с ростом тренированности, частота пульса уменьшается до 50 уд/мин.

Пульс в норме в покое у здорового человека должен быть ритмичным, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения.

Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 сек. не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за такой же период времени

Пульс после физических нагрузок учащается, – чем больше нагрузка, тем чаще сокращается сердце. Это естественная реакция организма для обеспечения кровоснабжение работающих мышц. Занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки.

При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10 -15 минут.

Замедленное восстановление пульса указывает на чрезмерность нагрузки, нарушения режима сна, питания или скрытого болезненного состояния

Критерии балльной оценки различных форм текущего контроля успеваемости

Вид учебной деятельности	*Баллы*	*Примечание*
Выступление по вопросу на семинарском занятии	До 5	20 баллов до 15 ноября
Аудиторная практическая работа	До 11	
Посещаемость	До 4	
Аудиторная практическая работа	До 11	20 баллов до 30 декабря
Письменная работа	До 5	
Посещаемость	До 4	
Итого	**40**	За семестр

Порядок перевода 100-балльной оценки в пятибалльную

100-балльная система	**5-балльная система**
50-100	зачтено
менее 50	не зачтено
86-100	отлично

70-85	хорошо
50-69	удовлетворительно
Менее 50	неудовлетворительно

Студент считается аттестованным при условии, что сумма баллов за работу в семестре (модуле) и ответ на зачете/экзамене составляет не менее 51 балла.