

**ГАОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»**

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 13
от 06 июля 2020 г.*

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика,

профиль «Информационные системы в экономике».

Уровень высшего образования - бакалавриат.

Формы обучения – очная, заочная

УДК 796
ББК 75

Составитель – Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внутренний рецензент – Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внешний рецензент – Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского государственного педагогического университета.

Представитель работодателя - Сайидахмедов Сайидахмед Сергеевич, генеральный директор компании «Текама».

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г., №922, в соответствии с приказом от 5 апреля 2017г., № 301 Министерства образования и науки РФ.

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» размещены на официальном сайте www.dgunh.ru

Ибрагимова О.А. Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике». – Махачкала: ДГУНХ, 2020 - 40 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 03 июля 2020 г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по подготовке 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике», к.э.н., доцент Раджабовым К.Я.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 30 июня 2020 г., протокол № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

Назначение оценочных материалов.....	4
Раздел 1. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины	5
1.1 Перечень формируемых компетенций	
1.2 Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств	
РАЗДЕЛ 2. Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине.....	10
РАЗДЕЛ 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	33
РАЗДЕЛ 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций.....	38
Лист актуализации	40

Назначение оценочных материалов

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости (оценивания хода освоения дисциплин), для проведения промежуточной аттестации (оценивания промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине) обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» на соответствие их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы высшего образования 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике».

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» включают в себя: перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные материалы сформированы на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности для достижения успеха.

Основными параметрами и свойствами оценочных материалов являются:

- предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной дисциплины);
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих дисциплины);
- объем (количественный состав оценочных материалов);
- качество оценочных материалов в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

РАЗДЕЛ 1. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины

1.1 Перечень формируемых компетенций

код компетенции	формулировка компетенции
УК	УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств

Код и формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания сформированности компетенций	Виды оценочных средств
УК - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК- 7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личностность занимающегося, основы организации физкультурно-	Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Блок А – задания репродуктивного уровня – комплект тематик для рефератов; – вопросы для обсуждения
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	
			Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	
		Уметь: Применять на практике изученные физические упражнения	Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет применять на практике изученные физические упражнения и основы организации физкультурно-спортивной деятельности	Блок В - задания реконструктивного уровня

	спортивной деятельности	и основы организации физкультурно - спортивной деятельности	Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами применять на практике изученные физические упражнения и основы организации физкультурно-спортивной деятельности	– практические задания;
			Продвинутый уровень	Обучающийся умеет с требуемой степенью полноты и точности применять на практике изученные физические упражнения и основы организации физкультурно-спортивной деятельности	
	Владеть: Методиками оздоровления и влияния физических упражнений на организм и личность занимающегося, организации физкультурно-спортивной деятельности		Пороговый уровень	Обучающийся частично владеет методиками оздоровления и влияния физических упражнений на организм и личность занимающегося, организации физкультурно-спортивной деятельности	Блок С - задания практико-ориентированного уровня - Методико-практические задания
			Базовый уровень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами методиками оздоровления и влияния физических упражнений на организм и личность занимающегося, организации физкультурно-спортивной деятельности	
			Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности методиками оздоровления и влияния физических упражнений на организм и личность занимающегося, организации физкультурно-спортивной деятельности	
	УК- 7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Знать: личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Блок А – задания репродуктивного уровня – комплект тематик для рефератов; – вопросы для обсуждения
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
Продвинутый уровень			Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности		

	Уметь: определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	По-ро-го-вый уро-вень	Обучающийся частично умеет определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Блок В - задания реконструк- тивного уровня – практическ ие задания;
		Ба-зо-вый уро-вень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
		Прод-ви-нутый уро-вень	Обучающийся умеет с требуемой степенью полноты и точности определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
	Владеть методиками формирования показателей физического развития и физической подготовленности	По-ро-го-вый уро-вень	Обучающийся частично владеет методиками формирования показателей физического развития и физической подготовленности	Блок С - задания практико- ориентиро- ванного уровня - методико- практиче- ские зада- ния
		Ба-зо-вый уро-вень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами методиками формирования показателей физического развития и физической подготовленности	
		Прод-ви-нутый уро-вень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности методиками формирования показателей физического развития и физической подготовленности	
УК - 7.3. Умеет от- бирать и форми- ровать ком- плексы физиче- ских упражне- ний с уче- том их воздей- ствия на функцио- нальные и	Знать: комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функцио- нальные и двигатель- ные возмож- ности, адап- тационные ресурсы ор- ганизма и на укрепление здоровья	По-ро-го-вый уро-вень	Обучающийся частично знает комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Блок А – задания репродукти- вного уровня – комплект тематик для рефератов; – вопросы для обсуждени я
		Ба-зо-вый уро-вень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
		Прод-ви-нутый уро-вень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности комплексы физических упражнений с	

двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья		ну- тый уро- вень	учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
	Уметь: выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	По- ро- го- вый уро- вень	Обучающийся частично умеет работать с комплексами физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Блок В - задания реконструктивного уровня – практические задания;
		Ба- зо- вый уро- вень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами работать с комплексами физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
		Про- дви- нутый уро- вень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности работать с комплексами физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
	Владеть: разнообразные средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и	По- ро- го- вый уро- вень	Обучающийся частично владеет разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Блок С - задания практико-ориентированного уровня - методические задания
		Ба- зо- вый уро- вень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического	

		методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни		воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
		методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
	УК - 7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспита-	Знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Блок А – задания репродуктивного уровня – комплект тематик для рефератов; – вопросы для обсуждения
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
			Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
		Уметь: пользоваться средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет пользоваться средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Блок В - задания реконструктивного уровня – практические задания;
			Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами пользоваться средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	

	ния в области физической культуры личности		Продвинутый	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности пользоваться средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
		Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Пороговый уровень	Обучающийся частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Блок С - задания практико-ориентированного уровня - методико-практические задания
			Базовый уровень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
			Продвинутый	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	

РАЗДЕЛ 2. Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине

Блок А. Задания репродуктивного уровня («знать»)

А1. Тематика рефератов

Вариант 1.

1. Социальная значимость физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
3. Физическая культура личности.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
6. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.
7. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.
9. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.)

10. Спортивный и оздоровительный туризм.
11. Основные виды дыхательных гимнастик.
12. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
13. Влияние физических нагрузок на здоровье человека.
14. Характеристика физических упражнений и методика их применения в лечебной физической культуре.
15. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни.
16. Массаж, самомассаж при умственном утомлении.
17. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
18. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы.
19. Олимпийские игры. История развития и современное состояние.
20. Регуляция психических состояний с помощью массажа.
21. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.
22. Подвижные игры (характеристика виды, описание нескольких подвижных игр)
23. Основные методы и принципы физического воспитания.
24. Основы совершенствования физических качеств.
25. Интенсивность физических нагрузок.
26. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
27. Противопоказания к занятиям физкультурой и спортом
28. Укрепление иммунитета. Профилактика простудных заболеваний
29. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний.
30. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
31. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
32. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
33. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
34. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Вариант 2.

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
32. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
33. ППФП студентов во внеучебное время. Система контроля за ППФП студентов.
34. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
35. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
36. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
37. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

A2. Вопросы для обсуждения

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

Тема 2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры

1. Организм человека как сложная биологическая система.

2. Обмен веществ, энергетический баланс.
3. Влияние двигательной активности на сердечно - сосудистую систему. Показатели работоспособности сердца.
4. Механизм мышечного насоса.
5. Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания.
6. Механизм дыхательного насоса.
7. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
9. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Организм человека как единая биологическая система.
2. Физиологическая характеристика организма при занятиях физическими упражнениями.
3. Гипокинезия и гиподинамия.
4. Утомление при физической работе.
5. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительные системы организма.
6. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
7. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

1. Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье).
3. Составляющие элементы здорового образа жизни.
4. Содержание оптимального режима труда и отдыха.
5. Рациональное питание человека.

6. Оптимальная двигательная активность.
7. Закаливание организма.
8. Отказ от вредных привычек.
9. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Тема 5. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
2. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
3. Охарактеризуйте процесс диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
4. Характеристика врачебного контроля.
5. Опишите содержание методики оценки физического развития и физической, подготовленности занимающихся.
6. В чем цель педагогического контроля, его содержание.
7. Охарактеризуйте цель и содержание самоконтроля.
8. Перечислите объективные показатели самоконтроля.
9. Охарактеризуйте субъективные показатели самоконтроля.
10. Как определить нагрузку по показателям пульса, ЖЕЛ, ЧД.
11. Опишите методы оценки функциональной подготовленности при задержке дыхания.
12. Охарактеризуйте методику оценки состояния нервной системы по кожно-сосудистой реакции.
13. Опишите методы определения уровня физической работоспособности по тесту К. Купера.
14. Как осуществляется коррекция содержания самостоятельных занятий по результатам контроля.

Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов

2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения
6. Типы изменений умственной работоспособности студентов
7. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период
9. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов
10. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря
11. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов

Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
5. Что такое ОФП? Его задачи.
6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
7. Что представляет собой спортивная подготовка?
8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
10. Что такое «мышечная релаксация»?

Тема 8. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта.

1. Общая характеристика спорта.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация
3. Спорт в высшем учебном заведении.
4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
5. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности:

6. Возможные формы тренировки в ВУЗе:
7. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся:
8. Контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий:
специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения избранному виду спорта или системе физических упражнений
9. Нетрадиционные системы физических упражнений.

Тема 9. Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
3. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
4. Планирование тренировки в избранном виде спорта.
5. Основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
6. Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
7. Календарь студенческих соревнований.
8. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 10. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).

7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

Тема 11. Критерии эффективности здорового образа жизни.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
3. Критерии эффективности здорового образа жизни?
 4. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
 5. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
 6. Здоровый образ жизни студента.
 7. Влияние окружающей среды на здоровье.
 8. Наследственность и ее влияние на здоровье.
 9. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
 10. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
 11. Самооценка собственного здоровья.
 12. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

Тема 12. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности

1. Определение понятия «реабилитация», ее виды.
2. Средства и методы реабилитации.
3. Определение понятия профессионально-прикладная физ. подготовка.
4. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
5. Содержание и структура самостоятельной спортивной тренировки.
6. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Историческая справка и современное представление о ППФП.
2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
3. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
5. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
7. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
8. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
9. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
10. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
11. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
13. Дополнительные средства повышения работоспособности.
14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тема 14. Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
5. Мотивация выбора видов двигательной активности
6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
7. Самостоятельные занятия спортивными играми.
8. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
9. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
2. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
3. Какие существуют виды диагностики?
4. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
5. Каково содержание педагогического контроля?
6. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
7. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
8. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.

Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.

1. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
2. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
3. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
4. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
5. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
6. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.

Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

1. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
2. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
3. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
4. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
5. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
6. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
7. Дайте определение понятию толерантности.

8. Перечислите необходимые знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам, которые обеспечивают должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

Тема 18. Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения

1. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
2. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
3. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
4. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
5. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
6. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
7. Цели и задачи спортивных и подвижных игр, их разновидности.

Блок В. Задания реконструктивного уровня («уметь»)

В1. Практические задания

Занятие 1. Разминка. Ознакомление с различными легкоатлетическими видами. Обучение и совершенствование техники ходьбы и бега.

Занятие 2. Разминка. Беговые упражнения, специальные упражнения бегуна.

Занятие 3. Разминка. Прыжки, специальные прыжковые упражнения.

Занятие 4. Разминка. Метания, специальные упражнения метателя.

Занятие 5. Разминка. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.

Занятие 6. Разминка. Подвижные игры. Средства тренировки, используемые в подвижных играх.

Занятие 7. Разминка. Баскетбол. Средства спортивной тренировки в баскетболе.

Занятие 8. Разминка. Спортивные игры. Бадминтон. Средства спортивной тренировки в бадминтоне.

Занятие 9. Разминка. Спортивные и подвижные игры. Основные и вспомогательные упражнения.

Занятие 10. Разминка. Подвижные игры. Методики освоения упражнений, используемые в подвижных играх.

Занятие 11. Разминка. Спортивные игры (волейбол). Методика спортивной тренировки в волейболе.

Занятие 12. Разминка. Спортивные игры (баскетбол). Методика спортивной тренировки в баскетболе.

Занятие 13. Разминка. Спортивные и подвижные игры. Закрепление умений и навыков.

Занятие 14. Разминка. Легкая атлетика. Средства и методы легкой атлетики.

Занятие 15. Разминка. Тестирование общей физической подготовленности.

Занятие 16. Разминка. Освоение строевых упражнений (СУ), общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения на формирование правильной осанки. Корректирующие гимнастические упражнения.

Занятие 17. Разминка. Обучение специальным упражнениям бегуна. Упражнения из восточных систем оздоровления. Стретчинг.

Занятие 18. Разминка. Ходьба по пересеченной местности в гору и под уклон с преодолением естественных препятствий в различном темпе. Обучение методике оздоровительной ходьбы.

Блок С. Задания практико-ориентированного уровня для диагностирования сформированности компетенций («владеть»)

С1. Методико- практические задания

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Бег 2000, 3000м (мин) Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (кол-во раз)

Принять исходное положение упора на брусках. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

Приседание на одной ноге (кол-во раз) Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две

ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (юноши) и в упоре лёжа на скамейке (девушки). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Функциональная проба Штанге (с)

Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

В висе поднятие ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)

Исходное положение: вис на перекладине. Из вися хватом сверху сгибая руки (подтянуться) одновременно поднять ноги вверх и быстро, сгибаясь в тазобедренных суставах выполнить вращение вокруг перекладины. Разгибаясь в тазобедренных суставах выйти в упор на прямые руки до прямого положения туловища. Переход в исходное положение выполняется двумя способами:

а/ опусканием туловища вперед опустить ноги в вис;

б/ сгибая руки, опуститься в исходное положение.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

12-минутный беговой тест (м) (Тест Купера) Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега студент выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега студенту можно сообщить текущее

16 время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Студент должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а также сидеть или лежать. Студент находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое студент смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

Блок Д. Задания для использования в рамках промежуточной аттестации

Д.1 Фонд тестовых заданий по дисциплине

Тесты типа А.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) производственной деятельности;
- б) образования;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) организации досуга.

3. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются:

- а) в кондиционный физической культуре;
- б) школьной физической культуре;
- в) базовой физической культуре;
- г) в спорте.

4. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как:

- а) физическая подготовка;
- б) физкультурное образование;
- в) физическое совершенствование;

г) физическая нагрузка.

5. Физическая культура представляет с собой:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

6. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнениях;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

7. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

8. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а) строго регламентированы;
- б) создают развивающий эффект;
- в) представляют собой игровую деятельность;
- г) не ориентированы на производство материальных ценностей.

9. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловленатехники:

- а) экономичностью;
- б) вариативностью;
- в) стабильностью;
- г) эффективностью.

10. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить:

- а) социально значимые психические качества;
- б) устойчивость к комбинированным нагрузкам;
- в) способность управлять свойствами внимания;
- г) способность дифференцировать мышечные напряжения.

11. Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе, обозначается как:

- а) шаг;
- б) прыжок;
- в) скачок;
- г) падение.

12. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям:

- а) в нападении;
- б) защите;
- в) в противодействии;
- г) в взаимодействии.

13. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) с разбега;
- б) защите;
- в) в противодействии;
- г) в взаимодействии.

14. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

15. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120-130 ударов в минуту;
- б) 130-140 ударов в минуту;
- в) 140-150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

16. Техникou физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

17. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники:

- а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

18. Отличительным признаком навыка является:

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) направленность создания на реализацию цели действия;
- в) нестандартность параметров и результатов действия;
- г) растянутость действия во времени.

19. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. выбор метода зависит:

- а) от предпочтения преподавателя;
- б) количества элементов, составляющих двигательное действие;
- в) возможности расчленения двигательного действия;
- г) сложности двигательного действия.

20. Подводящие упражнения применяются:

- а) если обучающийся недостаточно физически развит;
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

21. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется:

- а) на IV этапе обучения;
- б) на III этапе обучения;
- в) на II этапе обучения;
- г) на I этапе обучения.

22. Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании:

- а) силы;
- б) быстроты;
- в) выносливости;
- г) скоростной силы.

23. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:

- а) на координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость;
- г) гибкость;

24. Нагрузку на выполнение упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать:

- а) как малую;
- б) среднюю;
- в) большую;
- г) высокую.

25. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании:

- а) специальной выносливости;
- б) скоростной выносливости;
- в) общей выносливости;
- г) элементарных форм проявления выносливости.

Тесты типа В.

1. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:

- а) в конце подготовительной части занятия;
- б) в начале основной части занятия;
- в) середине основной части занятия;
- г) в конце основной части занятия.

2. Развитию вестибулярной устойчивости способствует (-ют):

- а) челночный бег;
- б) прыжки через скакалку;
- в) упражнения на равновесие;
- г) подвижные игры.

3. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:

- а) в конце подготовительной части занятия;
- б) в начале основной части занятия;
- в) в середине основной части занятия;
- г) в конце основной части занятия.

4. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- б) изменения количества занятий одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:

- а) на гибкость;
- б) быстроту;

- в) выносливость;
- г) координацию.

6. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать:

- а) как малую;
- б) среднюю;
- в) большую;
- г) высокую.

7. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) скоростной силы;
- г) быстроты реакции.

8. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы обозначается:

- а) как аэробика;
- б) круговая тренировка;
- в) скийоринг;
- г) ритмическая гимнастика.

9. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость;
- г) комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

10. Для воспитания быстроты используется:

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движения;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

11. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний.

12. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г) эластичность мышц и связок.

13. Как дозируются упражнения на гибкость, то есть сколько движений следует делать в одной серии:

- а) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- б) выполняется 12-16 циклов движений;
- в) упражнения выполняются до появления пота;
- г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

14. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим:

- а) 110-130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140-160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

15. Систему преимущественно силовых упражнений для женщин, направленную на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, принято обозначать:

- а) как шейпинг;
- б) атлетизм;
- в) гидроаэробика;
- г) стретчинг.

16. Программа из тридцати упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп, обозначается:

- а) как калланетика;
- б) дыхательная гимнастика;
- в) атлетизм;
- г) слайд-аэробика.

17. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается:

- а) ритмическая гимнастика;
- б) круговая тренировка;
- в) скийоринг;
- г) аэробика.

18. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является:

- а) программа соревнований;
- б) правила соревнования;
- в) положение о соревновании;
- г) календарь соревнований.

19. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века:

- а) в США;
- б) Канаде;
- в) Японии;
- г) Германии.

20. Состояние здоровья обусловлено:

- а) образом жизни;
- б) отсутствием болезней;
- в) уровнем здравоохранения;
- г) резервными возможностями организма.

21. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:

- а) закаливание организма;
- б) участие в соревнованиях;
- в) ежедневная утренняя гимнастика;
- г) выполнение физических упражнений.

22. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гимнастика;
- г) закаливание организма.

23. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- а) водой;
- б) солнцем;
- в) воздухом;
- г) холодом.

24. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

- а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

25. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.

- а) 25-30; б) 40-45; в) 55-60; г) 70-75.

РАЗДЕЛ 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Балльно-рейтинговая система является базовой системой оценивания сформированности компетенции обучающихся очной формы обучения.

Итоговая оценка сформированности компетенции, обучающихся в рамках балльно - рейтинговой системы осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и определяется как сумма баллов, полученных обучающимися в результате прохождения всех форм контроля.

Оценка сформированности компетенции по дисциплине складывается из двух составляющих:

- первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенции в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум 100 баллов). Структура первой составляющей определяется технологической картой дисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;
- вторая составляющая – оценка сформированности компетенции обучающихся на зачете (максимум – 20 баллов)

Для студентов очно-заочной и заочной форм обучения применяются 4-балльная и бинарная шкалы оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

уровни освоения компетенций	продвинутый уровень	базовый уровень	пороговый уровень	допороговый уровень
100 – балльная шкала	85 и \geq	70 – 84	51 – 69	0 – 50
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

**Шкала оценок при текущем контроле успеваемости
по различным показателям**

<i>Показатели оценивания сформированности компетенций</i>	<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>
Выполнение методико-практических (практических) заданий	0-30	«неудовлетворительно» «удовлетворительно» «хорошо» «отлично»
Выполнение и публичная защита реферата	0-10	«неудовлетворительно» «удовлетворительно» «хорошо» «отлично»

**Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций
по текущему контролю успеваемости**

<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень освоения компетенций</i>	<i>Критерии оценивания</i>
0-50	«не зачтено»	Допороговый уровень	Обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины
51-69	«зачтено»	Пороговый уровень	Не менее 50% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, выполнены без существенных ошибок
70-84	«зачтено»	Базовый уровень	Обучающимся выполнено не менее 75% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала и применения его при решении практических заданий; задания выполнены без ошибок
85-100	«зачтено»	Продвинутый уровень	100% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, выполнены самостоятельно и в требуемом объеме; обучающийся показывает глубокие знания, демонстрирует умения и навыки решения сложных задач; способен самостоятельно решать проблему / задачу на основе изученных методов, приемов и технологий.

Шкала оценок по промежуточной аттестации

<i>Наименование формы промежуточной аттестации</i>	<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>
Зачет	0-20	«зачтено» «не зачтено»

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по промежуточной аттестации обучающихся

<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень освоения компетенций</i>	<i>Критерии оценивания</i>
0-9	«не зачтено»	Допороговый уровень	Обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; обучающийся не смог ответить на вопросы
10-12	«зачтено»	Пороговый уровень	Обучающийся дал неполные ответы на вопросы, с недостаточной аргументацией, практические задания выполнены не полностью, компетенции, осваиваемые в процессе изучения дисциплины сформированы не в полном объеме.
13- 17	«зачтено»	Базовый уровень	Обучающийся в целом приобрел знания и умения в рамках осваиваемых в процессе обучения по дисциплине компетенций; обучающийся ответил на все вопросы, точно дал определения и понятия, но затрудняется подтвердить теоретические положения практическими примерами; обучающийся показал хорошие знания по предмету, владение навыками систематизации материала и полностью выполнил практические задания
18-20	«зачтено»	Продвинутый уровень	Обучающийся приобрел знания, умения и навыки в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; терминологический аппарат использован правильно; ответы полные, обстоятельные, аргументированные, подтверждены конкретными примерами; обучающийся проявляет умение

			обобщать, систематизировать материал и выполняет практические задания с подробными пояснениями и аргументированными выводами
--	--	--	--

Порядок проведения оценивания сформированных компетенций в ходе выполнения практических заданий

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

При проведении занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой тематикой занятий, преподаватель заблаговременно дает студентам задание (темы рефератов) по ознакомлению с рекомендуемой литературой,
- на занятии преподаватель кратко объясняет методы деятельности и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы их выполнения для достижения необходимых результатов,
- студенты, практически, при взаимоконтроле, под наблюдением преподавателя обсуждают тематическое задание (реферат),
- под руководством преподавателя анализируются итоги выполнения заданий студентами, выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний, и формировании оценки.

Методика оценивания выполнения рефератов

Баллы	Оценка	Показатели	Критерии
8-10	«отлично»	1. Полнота выполнения рефератов; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. и т.д.	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, со-

			блюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
6-7	«хорошо»		Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
3-5	«удовлетворительно»		Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы.
0-2	«неудовлетворительно»		Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

Методика оценивания выполнения методико-практических (практических) заданий

Баллы	Оценка	Показатели	Критерии
26-30	«отлично»	1. Полнота выполнения заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность выполнения; 4. Самостоятельность выполнения; 5. и т.д.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;
20-25	«хорошо»		двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
14-19	«удовлетворительно»		двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающиеся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных условиях;

8-13	«неудовлетворительно»		<i>двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</i>
------	-----------------------	--	--

РАЗДЕЛ 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной аттестации знаний студентов и учащихся ДГУНХ.

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенции по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме, текущей, рубежной и итоговой аттестации. Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи. Текущий контроль проводится в форме выполнения методико-практических заданий на каждом занятии и защите реферата по закреплённой теме. Контроль за выполнением обучающимися каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и промежуточной аттестации по дисциплине. Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме тестирования в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих. Тестирование проходит в течение 20 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт» требованиям ФГОС ВПО в форме зачета.

Методика оценивания выполнения тестирования на зачете

Баллы	Оценка	Показатели	Критерии
18-20	«отлично»	1. <i>Полнота выполнения тестовых заданий;</i> 2. <i>Своевременность</i>	<i>Выполнено более 85 % заданий предложенного теста, в заданиях</i>

		<p>выполнения;</p> <p>3. <i>Правильность ответов на вопросы;</i></p> <p>4. <i>Самостоятельность тестирования;</i></p> <p>5. <i>и т.д.</i></p>	<p><i>открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос</i></p>
13-17	«хорошо»		<p><i>Выполнено более 70 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.</i></p>
10-12	«удовлетворительно»		<p><i>Выполнено более 54 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.</i></p>
0-9	«неудовлетворительно»		<p><i>Выполнено не более 53 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).</i></p>

Лист актуализации оценочных материалов дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Оценочные материалы пересмотрены,
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от « 25 » мая 2021 № 10

Зав. кафедрой Морин Ибрашимова Д.А

Оценочные материалы пересмотрены,
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от « _____ » _____ 20__ №

Зав. кафедрой _____

Оценочные материалы пересмотрены,
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от « _____ » _____ 20__ №

Зав. кафедрой _____

Оценочные материалы пересмотрены,
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от « _____ » _____ 20__ №

Зав. кафедрой _____