

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой философии и социальных
наук

 В.Л. Маркин
Протокол заседания кафедры
№ 1 «01» 09 2017 г.

**Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт»

Образовательная программа
38.03.05 Бизнес-информатика.
Электронный бизнес

Йошкар-Ола
2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:
 - оценочные средства для текущего контроля;
 - оценочные средства для промежуточной аттестации.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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

В процессе освоения образовательной программы обучающиеся осваивают компетенции указанные в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования, сопоставленные с видами деятельности. Освоение компетенций происходит поэтапно через последовательное изучение учебных дисциплин, практик, подготовки ВКР и других видов работ предусмотренных учебным планом АНО ВО МОСИ.

№ п/п	Код компетенции	Формулировка компетенции	Номер этапа
1	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1/1

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

Этапами формирования компетенций обучающихся при освоении дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации позволяют определить уровень освоения компетенций обучающимися.

Перечень оценочных средств

№ п/п	Коды компетенций и планируемые результаты обучения		Оценочные средства	
			Наименование	Представление в ФОС
1	ОК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; 	<p>Устный опрос; Доклад; реферат</p>	<p>Вопросы для устного опроса; Перечень тем для докладов, рефератов</p>

		- навыками в процессе активной творческой деятельности формирования здорового образа жизни.		
--	--	---	--	--

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Студенты образовательной программы 38.03.05 Бизнес-информатика. Электронный бизнес проходят текущую аттестацию в 1,2/4 –м семестре.

Оценочные средства текущего контроля:

- Устный опрос;
- Доклад;
- Реферат.

Основные виды оценочных средств по темам представлены в таблице

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	Устный опрос; Доклад; реферат
2	История возникновения и социальное значение физической культуры и спорта	ОК-8	Устный опрос; Доклад; реферат
3	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-8	Устный опрос; Доклад; реферат
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-8	Устный опрос; Доклад; реферат
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-8	Устный опрос; Доклад; реферат
6	Основы физической подготовки.	ОК-8	Устный опрос; Доклад; реферат
7	Основы развития физических качеств	ОК-8	Устный опрос; Доклад; реферат
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-8	Устный опрос; Доклады; рефераты
9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	ОК-8	Устный опрос; Доклад; реферат
10	Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений	ОК-8	Устный опрос; Доклад; реферат
11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и	ОК-8	Устный опрос; Доклад;

	спортом		реферат
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	ОК-8	Устный опрос; Доклад; реферат
13	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	ОК-8	Устный опрос; Доклад; реферат

Вопросы для устного опроса

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое физическая культура?
2. Что является основой физической культуры?
3. Что представляет собой спорт как часть физической культуры?
4. Что отличает спорт от физической культуры?

Тема 2. История возникновения и социальное значение физической культуры и спорта

Вопросы для устного опроса:

1. Назовите компоненты физической культуры.
2. Что относится к духовным ценностям физической культуры?
3. Что относится к материальным ценностям физической культуры?
4. Что является результатом деятельности в физической культуре?
5. Что означает физическое развитие человека?
6. Какое влияние на физическое развитие оказывают физические упражнения?

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры

Вопросы для устного опроса:

1. Что представляет собой мотивационно - ценностный компонент физической культуры студента?
2. Для чего необходимы знания в области физической культуры?
3. Что представляет собой самооценка?
4. Что означает мотив «физического совершенствования» при занятиях физическими упражнениями?
5. Что означает мотив «дружеской солидарности» при занятиях физическими упражнениями?
6. Что означает мотив «долженствования» при занятиях физическими упражнениями?
7. Что означает мотив «соперничества» при занятиях физическими упражнениями?
8. Что означает мотив «спортивный» при занятиях физическими упражнениями?
9. Как интерес к физкультурно-спортивной деятельности возникает на основе удовлетворения процессом занятий?
10. Как интерес к физкультурно-спортивной деятельности связан с результатами занятий?
11. Как интерес к физкультурно-спортивной деятельности связан с перспективой занятий?

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Вопросы для устного опроса:

1. В чем проявляется физическая культура личности?
2. Что означает номинальный уровень проявления физической культуры личности?
3. Что означает предноминальный уровень проявления физической культуры личности?

4. Что означает потенциальный уровень проявления физической культуры личности?
5. Что означает уровень проявления физической культуры личности направленности «на себя»?
6. Что означает творческий уровень проявления физической культуры личности?

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Вопросы для устного опроса:

1. Перечислите основные органы человека?
2. Перечислите основные системы организма?
3. Что включает опорно-двигательный аппарат?
4. Что включает сердечно-сосудистая система?
5. Что включает дыхательная система?
6. Что включает выделительная система?
7. Назовите функцию дыхательной системы?
8. Назовите функцию выделительной системы?
9. Назовите функцию сердечно-сосудистой системы?
10. Назовите функцию опорно-двигательного аппарата?
11. Назовите функцию нервной системы?

Тема 6. Основы развития физической подготовки

Вопросы для устного опроса:

1. Что означает фраза «морфофункциональные изменения в организме человека»?
2. Какая система в организме человека является основным потребителем кислорода?
3. Что означают склеротические изменения в сосудистой системе человека?
4. Что означает фраза «общий тонус организма»?
5. Что означает фраза «оптимальный двигательный режим»?
6. Что относят к отрицательным последствиям научно-технического прогресса?
7. Что является генератором энергии в организме человека?
8. Что означает понятие «адаптация» в жизни человека?

Тема 7. Основы развития физических качеств

Вопросы для устного опроса:

1. Какую функцию в организме человека выполняют эритроциты?
2. Что означает понятие «гипертрофия» при занятиях физическими упражнениями и спортом?
3. Что такое ЧСС?
4. Что означает ударный объем сердца?
5. При какой ЧСС происходят функциональные изменения, повышающие функциональные возможности всех систем организма?
6. Что происходит с грудной клеткой и дыхательной мускулатурой в результате занятий физическими упражнениями?
7. Какова частота дыханий в минуту у здорового взрослого человека в состоянии покоя?
8. Какова частота сердечных сокращений у здорового взрослого человека в состоянии покоя?
9. Что такое циркулирующая кровь, и как она увеличивается при занятиях физическими упражнениями?
10. Что такое перераспределение крови в организме человека при занятиях физическими упражнениями?
11. За счет чего увеличивается масса крови при занятиях физическим упражнениями?
12. Что такое кислородная емкость крови?

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы для устного опроса:

1. Перечислите основные элементы здорового образа жизни студентов.
2. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «культура учебного труда с элементами его научной организации»?
3. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям»?
4. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности»?
5. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность»?
6. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «преодоление вредных привычек»?
7. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «культура сексуального поведения»?
8. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «культура межличностного общения и поведения в коллективе»?
9. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «культура самоуправления и самоорганизации»?

Тема 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений.

Вопросы для устного опроса:

1. Перечислите критерии адекватного отношения к своему здоровью.
2. Какова самооценка своего здоровья интраоценками?
3. Какова самооценка своего здоровья экстрооценками?

Тема 10. Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений

Вопросы для устного опроса:

1. Что представляет собой функциональная активность человека?
2. Что представляет собой «физический труд» как вид деятельности человека?
3. Что представляет собой «умственный труд» как вид деятельности человека?
4. Что является наиболее эффективной формой отдыха при умственной работе?

Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Вопросы для устного опроса:

1. Что представляет собой состояние утомления?
2. Какое утомление является острым?
3. Какое утомление является хроническим?
4. Какое утомление является общим?
5. Какое утомление является локальным?
6. Какие две фазы утомления различают?
7. Чем опасно умственное переутомление?

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое работоспособность?
2. Что такое биологические ритмы?
3. Изменение работоспособности в течение дня у «сов»?
4. Изменение работоспособности в течение дня у «жаворонков»?

5. Чем отличается активный отдых от пассивного в период восстановления работоспособности?

Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
Вопросы для устного опроса:

1. Сколько упражнений должно входить в комплекс утренней гигиенической гимнастики?
2. Сколько повторений упражнений должно быть при выполнении комплекса?
3. С какой амплитудой и темпом следует начинать каждое упражнение при занятиях утренней гигиенической гимнастикой?

Средство оценивания: устный опрос

Шкала оценивания:

– оценка «отлично» выставляется студенту, если студент не только глубоко и прочно усвоил весь программный материал, но и проявил знания, выходящие за его пределы, почерпнутые из дополнительных источников (учебная литература, научно-популярная литература, научные статьи и монографии, сборники научных трудов и интернет-ресурсы и т. п.); умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, проанализировать его с точки зрения различных школ и взглядов; увязывает знания с практикой; приводит примеры, демонстрирующие глубокое понимание материала или проблемы;

– оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы;

– оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если студент усвоил только основной программный материал, но не знает отдельных положений, в ответе допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если студент не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки.

Перечень тем рефератов, докладов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура личности.
3. Ценности физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в образовательных организациях.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

9. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
10. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
11. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие.
13. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.
14. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
15. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
16. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
17. Основные причины изменения психофизического состояния в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся.
18. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.
19. Методические принципы физического воспитания.
20. Методы физического воспитания.
21. Основы обучения движениям.
22. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
23. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи, содержание.
24. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
25. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.
26. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
27. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
28. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
29. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
30. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
31. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
32. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
33. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общественные студенческие спортивные организации.
34. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады.
35. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

36. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

37. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.

38. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

39. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

40. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

41. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

42. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.

43. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

45. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Средство оценивания: реферат

Шкала оценивания:

Реферат оценивается по 100-балльной шкале.

Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86-100 баллов – «отлично»;

70- 85 баллов – «хорошо»;

51-69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста. Максимальная оценка – 20 баллов	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы. Максимальная оценка – 30 баллов	– соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом;

	<ul style="list-style-type: none"> – умение работать с историческими источниками и литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
<p>3. Обоснованность выбора источников и литературы. Максимальная оценка – 20 баллов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – круг, полнота использования исторических источников и литературы по проблеме; – привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов, интернет- ресурсов и т. д.).
<p>4. Соблюдение требований к оформлению. Максимальная оценка – 15 баллов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – правильное оформление ссылок на использованные источники и литературу; – грамотность и культура изложения; – использование рекомендованного количества исторических источников и литературы; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата; – культура оформления: выделение абзацев, глав и параграфов
<p>5. Грамотность. Максимальная оценка – 15 баллов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; – литературный стиль.

Средство оценивания: доклад

Шкала оценивания:

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если:

- доклад производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;

- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;

- автор отвечает на вопросы аудитории;

- показано владение специальным аппаратом;

- выводы полностью отражают поставленные цели и содержание работы.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если:

- доклад четко выстроен;

- демонстрационный материал использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;

- докладчик не может ответить на некоторые вопросы;

- докладчик уверенно использовал общенаучные и специальные термины;

- выводы докладчика не являются четкими.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если:

- доклад зачитывается;
- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно;
- докладчик не может четко ответить на вопросы аудитории;
- показано неполное владение базовым научным и профессиональным аппаратом;
- выводы имеются, но они не доказаны.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если:

- содержание доклада не соответствует теме;
- отсутствует демонстрационный материал;
- докладчик не может ответить на вопросы;
- докладчик не понимает специальную терминологию, связанную с темой доклада;
- отсутствуют выводы.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Студенты образовательной программы 38.03.05 Бизнес-информатика. Электронный бизнес проходят промежуточную аттестацию в форме зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» в 1,2/4-м семестре.

Зачет является не только проверкой знаний, приобретенных студентом во время его обучения, и проверкой умения их использовать, но и важным звеном во всей цепи обучения студента, составляя существенную часть учебного и воспитательного процесса. В конце изучения предмета студент должен показать свои умения и навыки, которыми он овладел в процессе изучения дисциплины.

При проведении зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» может использоваться устная или письменная форма проведения.

Примерная структура зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. устный ответ на вопросы

Студенту на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера

2. выполнение тестовых заданий

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 25 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

Устный ответ студента на зачете должен отвечать следующим требованиям:

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологическом аспектах, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики, а также из личного опыта работы;
- осведомленность в важнейших современных проблемах физической культуры, знание классической и современной литературы.

Критерии оценивания ответов

	Устный ответ	Практическое задание	Тестовые задания
<i>зачтено</i>	знание учебного материала в пределах программы; логическое, последовательное изложение вопроса; определение своей позиции в раскрытии различных подходов к рассматриваемой проблеме;	свободное владение профессиональной терминологией; умение высказывать и обосновать свои суждения; студент дает четкий, полный анализ ситуации.	50-100 % правильно выполненных заданий
<i>не зачтено</i>	пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, принципиальные ошибки в изложении материала	допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл; студент не может применять знания для решения практического задания.	До 50 % правильно выполненных заданий

Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций

Шкала оценивания	Шкала оценивания	Шкала оценивания
отлично	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в

		понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо	продвинутый	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно	базовый	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	компетенции не сформированы	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

Отметка за зачет по предмету выставляется с учетом полученных отметок в соответствии с правилами математического округления.

Рекомендации по проведению зачета

1. Студенты должны быть заранее ознакомлены с требованиями к зачету, критериями оценивания. По итогам зачета студент должен обязательно четко понять, почему он получил именно ту отметку (зачтено/не зачтено), которая была ему поставлена за его ответ, а не другую.

2. Необходимо выяснить на зачете, формально или нет владеет студент знаниями по данному предмету. Вопросы при ответе по билету помогут выяснить степень понимания студентом материала, знание им связей излагаемого вопроса с другими изучавшимися им понятиями, а практические задания – умения применять знания на практике.

3. На зачете следует выяснить, как студент знает программный материал, как он им овладел к моменту зачета, как он продумал его в процессе обучения и подготовки к зачету.

4. При устном опросе целесообразно начинать с легких, простых вопросов, ответы на которые помогут подготовить студента к спокойному размышлению над дальнейшими более трудными вопросами и практическими заданиями.

5. Тестирование по дисциплине проводится либо в компьютерном классе, либо в аудитории на бланке с тестовыми заданиями.

Результат каждого обучающегося оценивается в соответствии с оценочной шкалой, приведённой в пункте 3.

6. Выполнение практических заданий осуществляется в учебной аудитории. Результат каждого обучающегося оценивается в соответствии с оценочной шкалой, приведённой в пункте 3.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, ее ценностные аспекты (материальные, духовные, деятельностные).
2. Спорт как часть физической культуры, его особенность.
3. Физическое воспитание как компонент физической культуры.
4. Знания как часть мотивационно-ценностного компонента физической культуры студента.
5. Убеждения и потребности как часть мотивационно-ценностного компонента физической культуры студента.
6. Мотивы, как часть мотивационно-ценностного компонента физической культуры студента.
7. Интересы, как часть мотивационно-ценностного компонента физической культуры студента.
8. Показатели сформированности физической культуры личности.
9. Уровни проявления физической культуры личности.
10. Организм человека как единая биологическая система (основные системы организма и их функции).
11. Роль движений в жизни человека.
12. Гипокинезия, гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм человека.
13. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на гормональную систему организма человека.
14. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на сердце человека.
15. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на дыхательную систему человека.
16. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат человека.
17. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на кровоснабжение работающих мышц.
18. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на кровь человека.
19. Влияние социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
20. Средства физической культуры в совершенствовании организма и устойчивости его к различным условиям внешней среды.
21. Адаптационные возможности организма человека.
 1. Понятие «здоровье», его содержание.
 2. Ступени здоровья, его уровни.
 3. Здоровый образ жизни, его направления. Составляющие правильного образа жизни (ортобиоза).
 4. Культура учебного труда с элементами его научной организации как основной элемент ЗОЖ студента.
 5. Организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям как основной элемент ЗОЖ студента.
 6. Организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности как основной элемент ЗОЖ студента.

7. Содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность как основной элемент ЗОЖ студента.
8. Культура межличностного общения и поведения в коллективе как основной элемент ЗОЖ студента.
9. Культура самоуправления и самоорганизации как основной элемент ЗОЖ студента.
10. Отношение студентов к своему здоровью и его оценка.
11. Функциональная активность человека, характеристика физического и умственного труда.
12. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
13. Утомление при физической и умственной работе, его виды.
14. Работоспособность организма человека, средства ее восстановления.
15. Биологические ритмы и работоспособность человека.
16. Формы организации занятий физическими упражнениями.
17. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из доступных форм занятий физическими упражнениями, ее цель, задачи, значение.
18. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
19. Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
20. Ходьба и бег как средство самостоятельных занятий физической культурой.
21. Плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипед как средства самостоятельных занятий физической культурой.
22. Ритмическая (аэробика) и атлетическая гимнастика как средства самостоятельных занятий физической культурой.
23. Спортивные игры, занятия на тренажерах как средства самостоятельных занятий физической культурой.

**Примерные тестовые задания
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Вариант 0

1. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- А) 1908 году
- Б) **1911 году**
- В) 1912 году
- Г) 1916 году

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- А) США
- Б) Испания
- В) Англия
- Г) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

- А) Джон Вуден
- Б) Джеймс Нейсмит
- В) Тед Тернер
- Г) Бетр Лесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- А) 8 игроков
- Б) 6 игроков
- В) 5 игроков
- Г) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

- А) 9 x 18 м
- Б) **10 x 15 м**

В) 20 х 40 м

Г) 26 х 14 м

7. Высота баскетбольного кольца равна:

А) 2 м 50 см

Б) 3 м 50 см

В) 4 м

Г) 3 м 5 см

8. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

9. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

10. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

11. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое

Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

12. Физическая подготовленность характеризуется:

А) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;

Б) уровнем развития физических качеств;

В) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;

Г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

13. Основными показателями физического развития человека являются:

А) антропометрические характеристики человека;

Б) результаты прыжка в длину с места;

В) результаты в челночном беге;

Г) уровень развития общей выносливости.

14. Что понимается под закаливанием:

А) купание в холодной воде и хождение босиком;

Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями?

15. Под физическим развитием понимается:

А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;

Б) процесс совершенствования физических качеств;

В) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом.

16. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:

А) затылком, ягодицами, пятками;

Б) лопатками, ягодицами, пятками;

В) затылком, спиной, пятками;

Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

17. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) привычка к определенным позам;
- Б) слабость мышц;
- В) отсутствие движений во время школьных уроков;
- Г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

18. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- А) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- Б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- В) способность человека быстро набирать скорость.

19. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- А) 100 м;
- Б) 200 м;
- В) 500 м

20. Под гибкостью как физическим качеством понимают:

- А) свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона;
- Б) способность выполнять движения с большей амплитудой за счет мышечных напряжений;
- В) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев.

21. Что такое "фол"?

- А) перерыв в игре
- Б) персональное замечание игроку или тренеру
- В) заброшенный мяч с игры
- Г) заброшенный мяч со штрафного броска

22. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- А) нижняя передача мяча двумя руками;
- Б) нижняя передача одной рукой;
- В) верхняя передача двумя руками.

23. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- А) на все пальцы обеих рук;
- Б) на три пальца и ладони рук;
- В) на ладони;
- Г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

24. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- А) на сомкнутые предплечья;
- Б) на раскрытые ладони;
- В) на сомкнутые кулаки.

25. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- А) прием игроком стойки волейболиста;
- Б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- В) своевременное сгибание и разгибание ног.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Средство оценивания: доклад МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА

Подготовка доклада – это вид самостоятельной работы, способствующий формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками, систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Подготовка доклада требует от студента большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема и т. п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

Средство оценивания: реферат МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА

Тему реферата студент выбирает самостоятельно, ориентируясь на прилагаемый примерный список. В реферате студенты показывают знания дисциплины и умение реферировать, т. е. творчески анализировать прочитанный текст, а также умение аргументированно и ясно представлять свои мысли, с обязательными ссылками на использованные источники и литературу. В реферате желательно отразить различные точки зрения по вопросам выбранной темы.

Реферат следует писать в определенной последовательности. Студенту необходимо ознакомиться с Программой курса по истории, выбрать нужную тему, подобрать и изучить рекомендованные документы и литературу. Если заинтересовавшая студента тема не учтена в прилагаемом списке, то по согласованию с преподавателем можно предложить свою. Выбирая тему реферата, необходимо руководствоваться личным интересом и доступностью необходимых источников и литературы.

Поиск литературы по избранной теме следует осуществлять в систематическом и генеральном (алфавитном) каталогах библиотек (по фамилии автора или названию издания) на библиографических карточках или в электронном виде. Поиск литературы (особенно статей в сборниках и в коллективных монографиях) облегчит консультация с библиографом библиотеки. Возможен также поиск перечней литературы и источников по информационным сетевым ресурсам (Интернета).

Ознакомившись с литературой, студент отбирает для своего реферата несколько научных работ (монографий, статей и др.). Выбирая нужную литературу, следует обратить внимание на выходные данные работы.

Объем реферата колеблется в пределах 25-30 страниц формата А-4 с кеглем 14 и полуторным интервалом между строками в обычной компьютерной редакторской программе. Отредактированная работа должна быть пронумерована (номер ставится в верхней части страницы, по центру) и сброшюрована.

Реферат должен быть оформлен в компьютерном варианте. Компьютерный текст должен быть выполнен следующим образом:

- текст набирается на одной стороне листа;
- стандартная страница формата А4 имеет следующие поля: правое – 10 мм, левое – 30 мм, верхнее и нижнее – 20 мм;
- межстрочный интервал – полуторный;
- гарнитура шрифта – Times New Roman;
- кегль шрифта – 14;
- абзацный отступ – 1,25 пт.

На титульном листе, который не нумеруется, указывается название учебного заведения, кафедры, полное название темы реферата, курс, отделение, номер учебной группы, инициалы и фамилия студента, а также ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия преподавателя, который будет проверять работу.

На второй странице размещается оглавление реферата, которое отражает структуру реферата и включает следующие разделы:

- введение, в котором необходимо обосновать выбор темы, сформулировать цель и основные задачи своего исследования, а также можно отразить методику исследования;

- основная часть, состоящая из нескольких глав, которые выстраиваются по хронологическому или тематическому принципу, озаглавливаются в соответствии с проблемами, рассматриваемыми в реферате. Главы желательно разбивать на параграфы. Важно, чтобы разделы оглавления были построены логично, последовательно и наилучшим образом раскрывали тему реферата;

- заключение, в котором следует подвести итоги изучения темы, на основании источников, литературы и собственного понимания проблемы изложить свои выводы.

Ссылки на источники и литературу, использованные в реферате, обозначаются цифрами в положении верхнего индекса, а в подстрочных сносках (внизу страницы) указывается источник, на который ссылается автор. Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, на которую сделана ссылка в тексте.

Цитирование (буквальное воспроизведение) текста других авторов в реферате следует использовать лишь в тех случаях, когда необходимо привести принципиальные положения, оптимально сформулированные выводы и оценки, прямую речь, фрагмент документа и пр. В цитате недопустима любая замена слов. Если в работе содержатся выдержки (цитаты) из отдельных произведений или источников, их следует заключить в кавычки и указать источник, откуда взята данная цитата (автор, название сочинения, год и место издания, страница, например: Маршалова А. С. Система государственного и муниципального управления: Учебное пособие. – М., 2009. – С. 10.). Издательство в сносках обычно не указывается.

В реферате допускается передача того или иного эпизода или определенной мысли своими словами. В этом случае в тексте кавычки не ставятся, но в подстрочном примечании следует указать выходные данные источника. В тех случаях, когда сноска делается повторно на одно и то же издание, тогда в подстрочном примечании выходные данные не приводятся полностью.

Например:

Выработка политических ориентиров в значительной степени основана не на строго рациональном или научном анализе, а на понимании необходимости защиты тех или иных социальных интересов, осознании характера сопутствующей им конкуренции.

Т. е. в первой сноске указывайте автора, полное название, место, год издания, страницы, на которые ссылаетесь.

В дальнейшем в сноске следует писать: Там же. – С. 98.

Если сноска на данную работу дана после других источников, следует писать: Государственная политика: Учебное пособие. – С. 197. (без указания места и года издания).

Ссылки на Интернет даются с обязательной датой просмотра сайта, т. к. сайты часто обновляются и порой невозможно найти те материалы, которые использовались в реферате. Например: Федеральный закон от 14 ноября 2002 г. № 161-ФЗ «О государственных и муниципальных унитарных предприятиях» [электронный текстовый документ].

–URL: http://www.ranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/11/11264/index.php [дата обращения: 13.11.2015].

Вполне возможно помещение всех сносок реферата в специальный раздел Примечания.

В конце реферата приводится библиографический список, составленный в алфавитном порядке в соответствии с требованиями к оформлению справочно-библиографического аппарата. Источники и литература должны быть оформлены на разных страницах. Следует указывать только те источники и литературу, которую студент действительно изучил.

Библиографический список и сноски оформляются в соответствии с действующими стандартами. Реферат может содержать приложения в форме схем, таблиц, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования.

При написании реферата должно быть использовано не менее 25 источников или единиц литературы (книг, статей, интернет-сайтов, документов и др.). Учебники, энциклопедические и справочные издания не являются основной литературой и не входят в круг этих 25 наименований.

Если в реферате студент желает привести небольшие по объему документы или отдельные разделы источников, касающиеся выбранной темы, различные схемы, таблицы, диаграммы, карты, образцы типовых и эксклюзивных документов и другую информацию по основам государственного и муниципального управления, то их можно привести в разделе Приложения. При этом каждое приложение должно быть пронумеровано и снабжено указанием, откуда взята информация для него.

Введение, заключение, новые главы, библиографический список, должны начинаться с нового листа.

Все страницы работы, включая оглавление и библиографический список, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений. Порядковый номер проставляется внизу страницы по центру, начиная с цифры 2.

В реферате желательно высказывание самостоятельных суждений, аргументов в пользу своей точки зрения на исследуемую проблему. При заимствовании материала из первоисточников обязательны ссылки на автора источника или интернет-ресурс, откуда взята информация. Реферат, значительная часть которого текстуально переписана из какого-либо источника, не может быть оценена на положительную оценку.

Текст реферата заключается датой его завершения и личной подписью студента.

Средство оценивания: тест
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Непременной сопутствующей процедурой преподавания любой дисциплины являлся контроль уровня усвоения учебного материала. В настоящее время среди разнообразных форм контроля в учебном процессе стали активно применяться тестовые

задания, которые позволяют относительно быстро определить уровень знаний студента. Тестовые задания является одной из наиболее научно обоснованных процедур для выявления реального качества знания у испытуемого студента. Впрочем, тестирование не может заменить собой другие педагогические средства контроля, используемые сегодня преподавателями. В их арсенале остаются устные экзамены, контрольные работы, опросы студентов и другие разнообразные средства. Они обладают своими преимуществами и недостатками и по сему они наиболее эффективны при их комплексном применении в учебной практике.

По этой причине каждое из перечисленных средств применяется преподавателями на определенных этапах изучения дисциплины. Самое главное преимущество тестов – в том, что они позволяют преподавателю и самому студенту при самоконтроле провести объективную и независимую оценку уровня знаний в соответствии с общими образовательными требованиями. Наиболее важным положительным признаком тестового задания является однозначность интерпретации результатов его выполнения. Благодаря этому процедура проверки может быть доведена до высокого уровня автоматизма с минимальными временными затратами. При проведении тестирования степень сложности предлагаемых вопросов определяются преподавателем в зависимости от уровня подготовленности группы.