
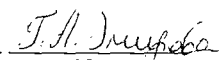


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назир Абдулович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 19.08.2023 16:54:32
Уникальный программный ключ:
2a04bb882d7edb7f479cb266eb4aaaedebeea849

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»
Кафедра «Физической культуры и спорта»

ОДОБРЕНО:
Методической комиссией по укрупненной
группе специальностей и направлений
40.00.00 - Юриспруденция


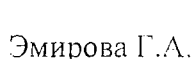
Председатель МК:

 
Подпись ИОФ

«19» 09 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

**И.о. декана факультета
ТДиСЭ**


 
Подпись ИОФ

«20» 09 2019г.

Фонд оценочных средств

по дисциплине «Физическая культура» для контроля знаний обучающихся направления подготовки

40.03.01 «Юриспруденция» профиль «Уголовно-правовой».

Составители: к.п.н., доцент  Ю.М. Закарьев

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры ФКиС «18» 09 2019г.,
протокол № 1

Зав.кафедрой ФКиС  А.Г. Куршалиев

Фонд оценочных средств является **приложением** к рабочей программе по дисциплине
Б1.Б.27 Физическая культура

Махачкала, 2019 г.

Содержание

1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процесс освоения ОПОП	3
2	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	4
3	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	7
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы и формирования	18

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

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся, в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01

«Юриспруденция» профиль «Уголовно-правовой».

Таблица 1

Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Компетенция		Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП (семестр)	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства для оценки уровня сформированности компетенции
Код	Наименование				
1	2	3	4	5	6
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию;	<p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура); - систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; - закономерности профессионально творческого и культурно-нравственного развития <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); - анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств. <p>владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний. 	1	лекции практические	Доклад, тестовые задания, устный опрос, конспект творческой работы
ОК-8	Способен под-	знает:	1	лекции,	Доклад,

<p>держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; 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>	<p>практические</p>	<p>тестовые задания, устный опрос, конспект творческой работы</p>
	<p>умеет: применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; осуществлять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество, совершенствование психофизических способностей и качеств; различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; осуществлять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничества в коллективных формах занятий</p>		

		<p>физической культурой владеет:</p> <p>практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни. Навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях</p>			
--	--	--	--	--	--

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

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	доклад	продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	темы докладов
2	собеседование	средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной и рассчитанной на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	вопросы по темам дисциплины: <ul style="list-style-type: none"> - перечень вопросов для устного опроса - задания для самостоятельной работы
3	тестирование	метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения обучающимися ряда специальных заданий	банк тестовых заданий

4	методико-практическая работа	средство, направленное на изучение практического хода тех или иных процессов, исследование явления в рамках заданной темы с применением методов, освоенных на лекциях, сопоставление полученных результатов с теоретическими концепциями, осуществление интерпретации полученных результатов, оценивание применимости полученных результатов на практике	конспект занятия
---	------------------------------	--	------------------

Программа оценивания контролируемой дисциплины

№ п/п	Контролируемые разделы (темы дисциплины)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	ОК-8	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	ОК-8	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	ОК-8	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	ОК-8	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	ОК-8	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия
6	Особенности занятий избранным видом спорта	ОК-8	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	ОК-8	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия
8	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Основные понятия производственной физической культуры	ОК-8	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия

Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» на различных этапах их формирования,

описание шкал оценивания

Код компетенции, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		ниже порогового уровня (неудовлетворительно)	пороговый уровень (удовлетворительно)	продвинутый уровень (хорошо)	высокий уровень (отлично)
1	2	3	4	5	6
ОК-7-8,	знает:	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в лекционном материале, не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание лекционного материала, практики применения материала, исчерпывающе и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий
	умеет:	не умеет использовать методы и приемы (эмпирический, теоретический), допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено	в целом успешное, но не системное умение (анализа, синтеза, моделирования, наблюдения), используя современные методы и показатели оценки	в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы, умение (анализа, синтеза, моделирования, наблюдения), используя современные методы и показатели оценки	сформированное умение (анализа, синтеза, моделирования, наблюдения), используя современные методы и показатели такой оценки
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками чтения и оценки	в целом успешное, но не системное владение	в целом успешное, но содержащее отдельные	успешное и системное владение навыками

		данных результатов практических занятий, информации лекционного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой дисциплины не выполнено	навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала,	пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала	чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала
--	--	---	---	--	---

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

3.1. Входной контроль

Примерный перечень вопросов

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
3. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
5. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным).
7. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
8. Профилактические меры, исключаяющие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
9. Профилактические меры, исключаяющие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
10. Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах.
11. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.

3.2. Доклады

Написание доклада предусмотрено как рубежный контроль успеваемости и проводится после изучения определённого раздела дисциплины.

Для этого обучающимся предлагается: освоить один из вопросов по дисциплине; выявить ключевые понятия, характеризующие материал; подготовить доклад.

Выступление обучающихся с докладом, занимает не более 3-5 минут, поэтому доклад в письменном виде должен составлять не более 4-5 страниц рукописного текста или 1-1,5 печатных страницы.

Перечень вопросов и тем, вынесенных на самостоятельное изучение, представлен в таблице 2.

Таблица 2

Темы докладов, рекомендуемые к написанию при изучении дисциплины
«Физическая культура и спорт»

№ п/п	Темы докладов
1	2
1.	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
2.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3.	Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
4.	Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
5.	Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
6.	Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
7.	Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
8.	Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
9.	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10.	Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
11.	Коррекция массы тела.
12.	Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
13.	Пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
14.	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
15.	Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
16.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
17.	Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
18.	Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
19.	Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
20.	Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.

№ п/п	Темы докладов
1	2
21.	Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.
22.	Адаптивная физическая культура, ее роль в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья. Частные методики адаптивной физической культуры. Адаптивный спорт
23.	Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

3.3. Контрольные работы

Не предусмотрены учебной программой.

3.4. Кейс-задания

Не предусмотрены учебной программой.

3.5. Типовой расчет

Не предусмотрены учебной программой.

3.6. Тестовые задания

По дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрено проведение следующих видов тестирования: письменное.

Письменное тестирование.

Письменное тестирование рассматривается как входной контроль для определения уровня знаний по данной дисциплине.

Результаты тестирования учитываются при проведении промежуточной аттестации.

Пример тестового задания

Таблица 1

1.	Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:	а) физическими упражнениями; б) физическим трудом; в) физической культурой; г) физическим воспитанием.
2.	Отличительным признаком физической культуры является:	а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям; б) физическое совершенство; в) выполнение физических упражнений; г) обязательные занятия.
3.	Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени, называется:	а) гибкость; б) выносливость; в) быстрота; г) сила.
4.	Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется:	а) гибкость; б) выносливость; в) быстрота; г) сила.
5.	На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:	а) показатели телосложения; б) показатели здоровья; в) уровень и качество сформированных двигательных умений; г) уровень физических качеств.

6.	Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются:	а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
7.	Брадикардия это:	а) скачкообразный пульс; б) учащение пульса до 90 ударов в минуту; в) урежение пульса до 50 ударов в минуту; г) учащение пульса свыше 90 ударов в минуту.
8.	Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная:	а) чрезмерная физическая нагрузка; б) маленькая физическая нагрузка; в) большая физическая нагрузка; г) умеренная физическая нагрузка
9.	«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студента, это:	а) специально-подготовительные упражнения; б) спортивные тренировки; в) семинарские занятия; г) утренняя гимнастика, физкультурная пауза.
10.	Индекс Кетле вычисляется по формуле:	а) рост – 100; б) масса тела (гр.) : на рост (см); в) рост (см) : на массу тела (гр.); г) рост – масса тела.
11.	Учебно-тренировочное занятие состоит из:	а) одной части; б) подготовительной и основной частей; в) вводной, подготовительной, основной, заключительной частей; г) вступительной, основной, заключительной частей.
12.	Такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность характеризуют:	а) тактическую подготовленность; б) волевою подготовленность; в) техническую подготовленность; г) специальную подготовленность.
13.	Функциональное состояние и тренированность спортсмена можно определить с помощью:	а) функциональных проб и контрольных упражнений; б) функциональных проб и антропометрических индексов; в) функциональных проб и анкетирования; г) функциональных проб и медицинского осмотра.
14.	Признаками значительной усталости являются:	а) небольшое покраснение кожи; б) очень большая потливость, нарушение координации движений, появление соли на майке; в) неуверенные движения, покачивания, усталость; г) замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды.
15.	В микропаузах активного отдыха используются:	а) упражнения на точность и координацию движений; б) упражнения для мышц рук и ног махового характера; в) упражнения общего воздействия – прыжки, приседания и их комбинации; г) мышечные напряжения и расслабления, самомассаж.

3.7. Лабораторная работа

Не предусмотрены учебной программой.

3.8. Расчетно-графическая работа

Не предусмотрены учебной программой.

3.9 Практическая работа

Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт» составлен в соответствии с программой дисциплины и предназначен для обучающихся всех направлений подготовки и включает 6 методико-практических занятий, которые соответствуют тематике лекционного курса. В содержание каждого занятия включены основные теоретические положения по изучаемой теме, представлен ход практической работы, предложены вопросы для самоконтроля, дано методико-практическое задание, рекомендованы формы заполнения отчета. Методико-практический раздел направлен на овладение обучающимися методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Темы методико-практических занятий

1. Методы оценки функционального состояния и физического развития организма.
2. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.
3. Методика развития физических качеств.
4. Методика оценки и самооценки работоспособности. Применение средств физической культуры для повышения функциональных способностей организма.
5. Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.
6. Методика составления плана тренировочного занятия по программе производственной физической культуры

Практические работы выполняются в соответствии с Методическими указаниями по выполнению методико-практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт».

3.10. Рубежный контроль

Вопросы рубежного контроля, рассматриваемые на аудиторных занятиях и выносимые на самостоятельное изучение.

Вопросы рубежного контроля № 1

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
2. Воздействие внешней среды на организм человека
3. Воздействие физических упражнений и их выбор для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем.
4. Гуманитарная значимость физической культуры.

5. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Метод коррекции опорно-двигательной системы.
8. Методики развития физических качеств.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Основные причины изменения состояния обучающихся в учебном году.
13. Основы организации физического воспитания в вузе.
14. Особенности функциональных изменений при выполнении различных видов циклической и ациклической работы.
15. Оценка функционального состояния систем организма. определение физического развития и методы оценки.
16. Понятие «здоровье» как ценность и факторы его определяющие, содержание и критерии оценки.
17. Профессиональная направленность физического воспитания.
18. Средства и методы физического воспитания.
19. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.
20. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.
21. Строение организма.
22. Физиологические системы организма.
23. Физическая культура в структуре профессионального образования.
24. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
25. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
26. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
27. Физическое воспитание и самосовершенствование.
28. Формирование двигательного навыка и этапы обучения движения.
29. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
30. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
31. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта.
2. Правовые основы деятельности международных физкультурно-спортивных организаций.
3. Права и обязанности субъектов спортивных правоотношений.

4. Сущность права как способа регулирования отношений в области физической культуры и спорта.
5. Значение обмена веществ в жизни человека.
6. Роль углеводов, жиров и белков в организме человека.
7. Причины нарушения обмена веществ.
8. Виды массажа и их значение. Самомассаж.
9. Техника проведения массажа.
10. Проведение спортивного массажа.
11. Проведение косметического и гигиенического массажа.

Вопросы рубежного контроля № 2

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Влияние избранного вида спорта на физическое развитие и функциональную подготовленность.
2. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
3. Дополнительные средства повышения работоспособности профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
5. Интенсивность и пульсовой режим физической нагрузки.
6. Интенсивность физических нагрузок.
7. Корректировка содержания занятий по объективным показателям.
8. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
9. Методика подбора средств ППФП обучающихся.
10. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
11. Методические основы производственной физической культуры.
12. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
13. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
14. Организация самостоятельных занятий.
15. Основные возможности различных видов спорта.
16. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
17. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)».
18. Планирование тренировки в избранном виде спорта.
19. Производственная физическая культура в рабочее время.
20. Самоконтроль и особенности самостоятельных занятий.
21. Система контроля ППФП обучающихся.
22. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
23. Структура и построение занятия по физической культуре.

24. Технологии совершенствования физической, тактической, технической, психологической подготовки обучающихся.
25. Управление процессом самостоятельных занятий.
26. Физическая культура и спорт в свободное время.
27. Формы занятий физическими упражнениями.
28. Цели и задачи производственной физической культуры.
29. Энергозатраты при физической нагрузке.

Вопросы для самостоятельного изучения

7. Возникновение и течение заболеваний, связанных со стрессами.
8. Регулирование психического состояния.
9. Аутогенная тренировка.
10. Какие мышцы называют антагонистами.
11. Формы мышечной напряженности и методические приёмы её преодоления.
12. Основные методы физического воспитания.
13. Раскрыть суть и содержание специфических методов физического воспитания.
14. Раскрыть суть и содержание неспецифических методов физического воспитания.
15. Характеристика мест расположения предприятия и проживания трудящихся и географо-климатические условия различных регионов страны и территорий.
16. Характеристика всех форм проведения ПФК (в рабочее и вне рабочее время).
17. Физиологическая характеристика состояний организма в различных географо - климатических условиях и влияние физических нагрузок на состояние организма с учетом данных факторов.

Вопросы, выносимые на экзамен

1. Анализ состояния сердечно-сосудистой системы по тесту Руфье.
2. Аэробный и анаэробный режим работы
3. Весо-ростовой индексы (рассчитать собственные показатели).
4. Витамины и их роль в обмене веществ.
5. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Возрастные особенности содержания занятий по физической культуре.
7. Гигиенические требования при проведении занятий.
8. Дать определение быстроты. Методика развития быстроты.
9. Дать определение выносливости. Методика развития выносливости
10. Дать определение гибкости. Методика развития гибкости.
11. Дать определение ловкости. Методика развития ловкости.
12. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.

13. Дать определение силе. Методика развития силы.
14. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки).
15. Дозирование нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.
16. Дыхательная система (строение, функции, влияние физических упражнений).
17. Задачи массажа, виды массажа, массажные приемы. Противопоказания для массажа.
18. Задачи утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.
19. Значение мышечной релаксации (расслабления)
20. История развития Олимпийских Игр. Принципы, девиз, эмблема, флаг, клятва.
21. Как определить экскурсию грудной клетки.
22. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, средства физической культуры.
23. Коррекция осанки, ее виды и задачи.
24. Костная система (строение, функции, влияние физических упражнений).
25. Краткая характеристика условий труда будущей профессии. Привести примерный комплекс упражнений вводной гимнастики.
26. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
27. Кровь, ее состав и функции.
28. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.
29. Массаж. Виды массажа, его классификация Массажные приемы.
30. Методика дыхания при выполнении физических упражнений (на примере бега).
31. Методика определения динамометрии. Рассчитать собственный силовой индекс.
32. Методика определения жизненной емкости легких. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
33. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
34. Методика определения пульса. Его нормы в покое. Брадикардия и тахикардия. Их пульсовые характеристики.
35. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
36. Методы физического воспитания.
37. Мышечная система и её функции.
38. Направленность физической культуры с учетом профессиональной деятельности специалиста.
39. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.

40. Общая структура учебного занятия физической культуры, задачи и назначение каждой части.
41. Объем и интенсивность физических нагрузок.
42. Оздоровительное закаливание.
43. Оздоровительный бег, как средство укрепления сердечно – сосудистой системы.
44. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки.
45. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
46. Основные причины изменения состояния обучающихся в учебном году.
47. Основы физической культуры в вузе.
48. Отличительные особенности содержания занятий по общефизической подготовке, их направленность на укрепление здоровья человека.
49. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
50. Оценка физической работоспособности по результатам теста Купера.
51. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
52. Первая медицинская помощь утопающему.
53. Пищеварительная и выделительная системы (строение, функции).
54. Позвоночник, его отделы и функции.
55. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека (здоровый образ жизни, наследственность, экология).
56. Понятие «физическое развитие» человека и факторы обуславливающие его.
57. Понятие ПШФП. Значение ее, средства ПШФП.
58. Принципы составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
59. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.
60. Производственная физическая культура в рабочее время.
61. Профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.
62. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
63. Рациональное питание, питьевой режим.
64. Режим труда и отдыха как составляющие здорового образа жизни.
65. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
66. Самостоятельные занятия по физической культуре в экзаменационный период.
67. Сердечно-сосудистая система.
68. Сколиозы, виды и степени. Причины появления сколиоза.
69. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся университета.
70. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.
71. Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

72. Составить примерный комплекс упражнений физкультминутки (в соответствии с вашей профессией).
73. Составить примерный комплекс упражнений физкультпаузы (в соответствии с вашей профессией).
74. Специальные упражнения для мышц глаз при работе с компьютером.
75. Средства восстановления психоэмоционального состояния обучающихся.
76. Средства физического воспитания и их классификация.
77. Физическая культура и спорт в свободное время.
78. Физические качества человека. Их краткая характеристика.
79. Формы и содержание самостоятельных занятий.
80. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
81. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
82. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
83. Функциональная значимость частей тренировочного занятия по физической культуре.
84. Цель и задачи физической культуры. Основы физической культуры в вузе.
85. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
86. Что понимается под тестированием подготовленности, с помощью каких тестов определяется развитие силы, быстроты, выносливости (примеры из контрольных нормативов).
87. Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.
88. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
89. Экологические факторы и их влияние на организм.
90. Этапы обучения двигательным умениям и навыкам в процессе занятий физической культурой.

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

4.1 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Контроль результатов обучения обучающихся, этапов и уровня формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется через проведение входного, текущего, рубежных, выходного контролей и контроля самостоятельной работы

Формы текущего, промежуточного и итогового контроля, порядок начисления баллов и фонды контрольных заданий для текущего контроля разрабатываются кафедрой исходя из специфики дисциплины, и утверждаются на заседании кафедры.

Критерий рейтинговых оценок по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1 семестр

<i>Экзаменационная оценка</i>	<i>Рейтинговая оценка успеваемости</i>
отлично	28 - 32 баллов
хорошо	23 - 27 баллов
удовлетворительно	19 - 22 баллов
неудовлетворительно	менее 19 баллов

Распределение баллов рейтинговой оценки между видами контроля

- **входной контроль**, проводится на первом занятии для проверки исходного уровня обучающегося и оценки соответствия его уровня требованиям, предъявляемым при изучении дисциплины.

Максимальное число баллов, которое может набрать обучающийся по результатам входного контроля, составляет 10 % от общего количества баллов, отводимых на аудиторную работу в семестре и равно – 3 балла.

- **текущий контроль**, проводится для систематической проверки уровня сформированности компетенций обучающегося во время аудиторных занятий, в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля) в течение семестра.

Максимальное число баллов, которое может набрать обучающийся по результатам текущего контроля, составляет 10 % от общего количества баллов, отводимых на аудиторную работу в семестре и равно – 3 балла.

- **рубежный контроль**, проводится по окончании изучения дидактической единицы или раздела дисциплины в заранее установленное время для определения уровня сформированности компетенций обучающегося по дисциплине (модулю).

Максимальное число баллов, которое может набрать обучающийся по результатам рубежного контроля, составляет 40 % от общего количества баллов, отводимых на аудиторную работу в семестре и равно – 13 баллов.

- **контроль самостоятельной работы (творческий рейтинг)**, проводится для систематической проверки внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля).

Максимальное число баллов, которое может набрать обучающийся по результатам контроля самостоятельной работы, составляет 10 % от общего количества баллов, отводимых на аудиторную работу в семестре и равно – 3 балла.

- **выходной контроль (зачет / экзамен)**, проводится для установления уровня сформированности компетенций обучающегося по дисциплине (модулю).

Максимальное число баллов, которое может набрать обучающийся по результатам выходного контроля, составляет 30 % от общего количества баллов, отводимых на аудиторную работу в семестре и равно – 10 баллов.

Обучающийся, не набравший установленный минимум баллов по результатам входного и рубежного контролей, а также контроля самостоятельной работы, может, по согласованию с преподавателем, ликвидировать задолженности в установленные преподавателем сроки во внеаудиторное время до прохождения выходного контроля.

Обучающийся, набравший сумму баллов по входному, рубежным контролям, контролю самостоятельной работы, составляющую более 60 % от общего количества баллов дисциплины, может быть, по обоюдному решению преподавателя и обучающегося, аттестован автоматически – без прохождения выходного контроля по дисциплине (модулю), но не выше оценки «хорошо».

Если обучающийся претендует на более высокие баллы по дисциплине, он обязан пройти выходной контроль.

4.2 Критерии оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Компетенция сформирована на «отлично», если обучающийся демонстрирует знания, умения и владение навыками от 86 % до 100 % от уровня сформиро-

ванности компетенции.

Компетенция сформирована на «хорошо», если обучающийся демонстрирует знания, умения и владение навыками от 74 % до 85 % от уровня сформированности компетенции.

Компетенция сформирована на «удовлетворительно», если обучающийся демонстрирует знания, умения и владение навыками от 60 % до 73 % от уровня сформированности компетенции.

Если обучающийся демонстрирует знания, умения и владение навыками ниже 60 % от уровня сформированности компетенции, компетенция считается не сформированной.

Критерии оценки

отлично	обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none">- знание лекционного материала и практических занятий, практики применения материала, исчерпывающе и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий;- умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели такой оценки;- успешное и системное владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала
хорошо	обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none">- знание материала, не допускает существенных неточностей;- в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели такой оценки;- в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала
удовлетворительно	обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none">- знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала;- в целом успешное, но не системное умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели оценки;- в целом успешное, но не системное владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала

неудовлетворительно	<p>обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в лекционном материале, не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки; - не умеет использовать методы и приемы анализа, синтеза, моделирования, наблюдения, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено; - обучающийся не владеет навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой дисциплины не выполнено
----------------------------	---

4.2.2. Критерии оценки доклада

При написании доклада обучающийся демонстрирует:

знания: материала самостоятельной работы, практики применения материала;

умения: самостоятельно анализировать, синтезировать, моделировать, используя современные методы;

владение навыками: чтения и оценки данных результатов.

Критерии оценки доклада

отлично	<p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание материала, практики применения материала, исчерпывающе и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий; - умение логически представлять материал, структурировать и анализировать его, используя современные методы и показатели такой оценки; - успешное и системное владение навыками чтения и оценки данных результатов самостоятельной работы
хорошо	<p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание материала, не допускает существенных неточностей; - в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в логическом представлении материала, в его структуре и анализе; - в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение навыками чтения и оценки данных результатов самостоятельной работы
удовлетворительно	<p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала; - в целом успешное, но не системное умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели оценки; - в целом успешное, но не системное владение навыками чтения и

	оценки данных результатов самостоятельной работы
неудовлетворительно	<p>обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не знает значительной части программного материала, содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике, не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки; - не умеет использовать методы и структурирования и композиции, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено; - обучающийся не владеет навыками самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов)

4.2.3. Критерии оценки выполнения тестовых заданий

При выполнении контрольных (самостоятельных) работ обучающийся демонстрирует:

знания: социально-биологических основ физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

Критерии оценки выполнения тестовых заданий

отлично	<p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - от 93-100% правильных ответов
хорошо	<p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - от 92-80% правильных ответов
удовлетворительно	<p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - от 79-60% правильных ответов
неудовлетворительно	<p>обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - менее 60% правильных ответов

4.2.4. Критерии оценки практических работ

При выполнении практических работ обучающийся демонстрирует:

знания: лекционного материала, практики применения материала;

умения: анализа, синтеза, моделирования, наблюдения используя современные методы и показатели такой оценки;

владение навыками: чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала.

Критерии оценки

<p>отлично</p>	<p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание лекционного материала и практических занятий, практики применения материала, исчерпывающе и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий; - умение самостоятельно анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели такой оценки; - успешное и системное владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий
<p>хорошо</p>	<p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание материала, не допускает существенных неточностей; - в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели такой оценки; - в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий
<p>удовлетворительно</p>	<p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала; - в целом успешное, но не системное умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели оценки; - в целом успешное, но не системное владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала
<p>неудовлетворительно</p>	<p>обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в лекционном материале, не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки; - не умеет использовать методы и приемы анализа, синтеза, моделирования, наблюдения, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено; - обучающийся не владеет навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой дисциплины не выполнено