Приложение 1

к рабочей программе дисциплины

«Физическая культура и спорт»

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

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

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление и профиль подготовки:

09.03.02 Информационные системы и технологии

Форма обучения

Заочная

Владивосток 2020

**1 Перечень формируемых компетенций**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Код компетенции | Формулировка компетенции | Номер  этапа |
| 1. | ОК-11 | Владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1 |

Компетенция считается сформированной на данном этапе (номер этапа таблица 1 ФОС) в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (критерий оценивания результатов обучения: «зачтено»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

**2 Описание критериев оценивания планируемых результатов обучения**

***ОК-11 Владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Планируемые результаты обучения**  (показатели достижения заданного уровня планируемого результата обучения) | | **Критерии оценивания результатов обучения** |
| **Знает** | принципы и ценности физической культуры, ключевые понятия системы физического воспитания, компоненты здорового образа жизни. | Полнота освоения теоретического материала, адекватность использования терминологии. |
| **Умеет** | подбирать и систематизировать физические упражнения по специфике их воздействия на физические способности и укрепление здоровья с учетом специфики профессиональной деятельности. | Корректность подбора и систематизации средств физической культуры в зависимости от специфики их воздействия на здоровье и особенности профессиональной деятельности. |

**3 Перечень оценочных средств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контролируемые планируемые результаты обучения | | Контролируемые темы дисциплины | Наименование оценочного средства и представление его в ФОС | |
| **текущий контроль** | **промежуточная аттестация** |
| Знания: | принципы и ценности физической культуры, ключевые понятия системы физического воспитания, компоненты здорового образа жизни. | Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2) | Тест (примерные вопросы п.5.1) |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры студентов | Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2) |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2) |
| Тема 5. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) | Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2) |
| Умения: | подбирать и систематизировать физические упражнения по специфике их воздействия на физические способности и укрепление здоровья с учетом специфики профессиональной деятельности. | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.  Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Собеседование  (примерные темы п.5.3) | Тест (примерные вопросы п.5.1) |
| Тема 6. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов | Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2) |
| Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2) |
| Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Собеседование  (примерные темы п.5.3) |
| Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2) |
| Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | Собеседование  (примерные темы п.5.3) |
| Тема 11. Физическая культура и профессиональной деятельности. | Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2) |

**4 Описание процедуры оценивания**

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.

Таблица 4.1 – Распределение баллов по видам учебной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной деятельности | Оценочное средство | | | | | | | | | | |
| Тест № 1 | Тест № 2 | Тест № 3 | Тест № 4 | Тест № 5 | Тест № 6 | Тест № 7 | Тест № 8 | Вопросы для самопроверки | Собеседование | Итого |
| Лекции | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  | 80 |
| Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 20 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 100 |

Текущая аттестация по дисциплине *«*Физическая культура и спорт*»* включает в себя теоретические задания, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний и умений (раздел 5).

Усвоенные знания и освоенные умения проверяются при помощи электронного тестирования.

По каждой теме предусмотрено выполнение вопросов для самоконтроля, размещенных в ЭОС «Moodle». Подробное описание курса содержится в ЭОС "Moodle" (сайт ВГУЭС, раздел «Электронное обучение» по адресу: <https://edu.vvsu.ru/course/view.php?id=13831>).

Сумма баллов, набранных студентом по дисциплине, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сумма баллов  по дисциплине | Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика уровня освоения дисциплины |
| от 91 до 100 | «зачтено» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности. |
| от 76 до 90 | «зачтено» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации. |
| от 61 до 75 | «зачтено» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. |
| от 41 до 60 | «не зачтено» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. |
| от 0 до 40 | «не зачтено» | Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков. |

**5 Примерные оценочные средства**

**5.1 Тесты электронной образовательной среде Moodle**

Тесты размещены на сайте ВГУЭС в разделе «Электронное обучение» по адресу: <https://edu.vvsu.ru/course/view.php?id=13831>).

**Краткие методические указания**

В рамках электронного курса Физическая культура и спорт итоговый тест, размещен отдельным элементом. Перед прохождением тестирования показываются основные настройки теста: кол-во разрешенных попыток, ограничение по времени (если есть), метод оценивания, ограничение доступа (если есть) и т.д. Для начала прохождения тестирования необходимо нажать кнопку «Начать просмотр теста» и в появившемся сообщении подтверждения нажать «Начать попытку».

При ограничении времени тестирования, в блоке настроек (слева) будет отображаться оставшееся время. Для завершения тестирования необходимо нажать кнопку «Завершить тест» или «Отправить всё и завершить тест». Просмотр оценок возможен через раздел «оценки», размещенный слева от раздела с материалами учебного курса.

Примеры тестов:

**1.** **Понятие «Физическая культура» – это:**

1. отдельные стороны двигательных способностей человека;
2. часть общечеловеческой культуры, направленная на социальное преобразование тела человека, его физическое состояние и совершенствование организма, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;
3. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
4. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

**2.** **Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по**:

1. пробе Генче
2. ортостатической пробе
3. индексу Руффье
4. тесту Яроцкого

**3. Здоровый образ жизни − это:**

1. система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
2. приспособление организма к внешним условиям в процессе эволюции, включая морфофизиологическую и поведенческую составляющие;
3. бисоциальные закономерности восстановления здоровья и трудоспособности больных и инвалидов, в комплексе с социальными и экономическими условиями, их определяющими;
4. процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья;

**4. Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:**

1. высокоинтенсивная физическая нагрузка;
2. упражнения малой интенсивности;
3. упражнения средней интенсивности;
4. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени.

**5. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:**

1. функциональной устойчивостью;
2. биохимической экономизацией;
3. тренированностью;
4. выносливостью.

**6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:**

1. физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;
2. подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;
3. избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
4. учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии**.**

**7. Физкультурная пауза проводится с целью:**

1. активизации физиологических процессов в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
2. ослабления общего или локального утомления путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы;
3. локального воздействия на утомленную группу мышц;
4. срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления утомления, снижения работоспособности в течение рабочего дня.

**8. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:**

1. психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;
2. развитие основных двигательных способностей человека (сила, быстрота и выносливость);
3. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов;
4. развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта.

**9. Для оценки физического качества «быстрота» можно использовать:**

1. бег на 1000 м;
2. сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
3. «эстафетный тест»;
4. плавание на 400 м.

**10. Для повышения физического состояния занимающихся необходимо заниматься в неделю не менее:**

1. 1-2 раза;
2. 3-4 раза;
3. 5-6 раз;
4. 7-8 раз.

**5.2 Вопросы для самопроверки**

Вопросы для самопроверки по каждой из тем размещены на сайте ВГУЭС в разделе «Электронное обучение» по адресу: <https://edu.vvsu.ru/course/view.php?id=13831>).

Примеры вопросов для самопроверки

**Здоровье человека на 50% состоит из:**

1. Уровня двигательной активности
2. Наследственной предрасположенности к тем или другим заболеваниям
3. Экологии
4. Образа жизни

**Повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействиям и способность быстро и безболезненно приспосабливаться к изменениям внешней среды – это:**

1. иммунитет
2. закаливание
3. акклиматизация
4. адаптация

**Здоровье – это состояние \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов:**

1. общественного
2. физического
3. личного
4. экологического

**Один из элементов здорового образа жизни любого человека – это:**

1. нервно-эмоциональное напряжение
2. вредные привычки рациональный режим труда и отдыха
3. хорошая наследственность

**К объективным факторам, оказывающим влияние на психофизическое состояние студентов, относятся:**

1. личностные качества
2. работоспособность
3. мотивация учения
4. величина учебной нагрузки

**Профилактике физического и умственного переутомления способствуют:**

1. интенсивная физическая нагрузка
2. курение
3. кофе
4. полноценный сон

**Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является:**

1. личная гигиена
2. чередование работы и отдыха
3. прием лекарственных средств
4. систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления

**Последние исследования показывают, что при серьезных целенаправленных занятиях физическими упражнениями можно улучшить показатели функционирования отдельных систем организма человека в пределах:**

1. 15-30 %
2. 5-10 %
3. 10-15 %
4. 40-50 %

**При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:**

1. физические качества
2. часы повышенной работоспособности
3. характер и условия деятельности
4. полноценнное питание

**Что не является частью здорового образа жизни**:

1. неограниченный просмотр телепередач
2. спортивные развлечения
3. выполнение правил гигиены
4. туристские походы

**Расход энергии при чтении про себя (%):**

1. 86 %
2. 48 %
3. 16 %
4. 54 %

**Психическая саморегуляция – это:**

1. состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением методика, позволяющая с помощью специальных упражнений приводить себя в гипнозоподобное состояние (аутогенное погружение)
2. различные способы самовоздействия на физическое и психическое состояние организма состояние покоя или деятельность, восстанавливающие работоспособность

**В начале учебного года период врабатывания продолжается:**

1. 1,5-2 недели
2. 3-3,5 недели
3. 2,5-3 недели
4. 4-5,5 недели

**Уровень психической напряженности во время экзаменационной сессии самый низкий:**

1. у студентов основной медицинской группы
2. у регулярно занимающихся физической культурой
3. у студентов специальной медицинской группы
4. у студентов всех перечисленных групп

**Период устойчивой работоспособности в учебном семестре длится:**

1. 2 месяца
2. 3 месяца
3. 1,5 месяца
4. 2,5 месяца

**Высокий подъем работоспособности у человека наблюдается:**

1. с 8 до 10 часов
2. с 13 до 15 часов
3. с 10 до 12 часов
4. с 11 до 13 часов

**В период экзаменов под влиянием напряженной умственной деятельности наблюдается:**

1. повышение психоэмоциональной устойчивости повышение умственной и физической работоспособности
2. снижение показателей умственной и физической работоспособности мобилизация всех сил организма

**Утомление – это:**

1. снижение двигательной деятельности патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости
2. психическое явление, вызванное снижением работоспособности
3. временное снижение физической и умственной работоспособности

**Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:**

1. высокоинтенсивная физическая нагрузка
2. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени
3. упражнения средней интенсивности
4. упражнения малой интенсивности

**К основным видам диагностики относят:**

1. функция управления
2. управленческий контроль
3. процесс планирования, реализации и контроля эффективности
4. педагогический контроль

**При малых и средних физических нагрузках нормальным считается восстановление пульса через:**

1. 1 час
2. 3-5 минут
3. 5-15 минут
4. 30 минут

**Самоконтроль – это:**

1. исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физические нагрузки
2. самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом
3. самостоятельное наблюдение за техникой выполнения упражнения планомерное и целенаправленное восприятие явлений, результаты которого в той или иной форме фиксируются наблюдателем

**К объективным показателям самоконтроля относится:**

1. частота дыхания
2. настроение
3. аппетит
4. сон

**С какой целью проводят антропометрическое обследование?**

1. для оценки применяемых методик физического воспитания
2. для определения уровня здоровья
3. для определения функциональной подготовленности
4. для оценки уровня физического развития

**Функциональная проба - это:**

1. физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача упражнение,
2. выполняемое спортсменом для определения максимального результата
3. способ определения развития тех или иных физических качеств человека
4. способ определения степени влияния дозированной физической нагрузки на организм человека

**Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по:**

1. тесту Яроцкого
2. ортостатической пробе
3. пробе Генче
4. индексу Руффье

**Для оценки общей выносливости человека можно использовать тесты или контрольные упражнения:**

1. поднимание гири (рывок)
2. бег на 100 м
3. подъем переворотом т
4. ест Купера (расстояние, пробегаемое за 12 минут)

**Результат функциональной пробы используется для оценки:**

1. функционального состояния и тренированности организма
2. типа дыхания
3. техники выполнения упражнений
4. уровня физического развития

**5.3. Темы для собеседования**

Собеседование проводится в ЭОС "Moodle" в разделе “Форум” дисциплины “Физическая культура и спорт”.

**Примерные темы для собеседования:**

* Система основных категорий теории физической культуры.
* Цель и основные группы задач системы физического воспитания.
* Общественные функции физической культуры (материально-преобразующая, социально-политическая, духовная).
* Социальная структура физической культуры.
* Классификация основных форм физической культуры.
* Сущность, основные задачи прикладной физической культуры.
* Общие принципы системы физического образования и воспитания.
* Основные средства физического образования и воспитания их сущность и классификация. Содержание и форма физических упражнений.
* Классификация основных методов физического воспитания.
* Структурные компоненты методов физического образования и воспитания (нагрузка и отдых).
* Сущность разновидности и методика развития скоростных способностей.
* Сущность разновидности и методика развития выносливости.
* Сущность разновидности и методика развития силовых способностей.
* Сущность разновидности и методика развития гибкости.
* Профессионально-прикладная физическая культура: особенности, группы профессий.
* Подбор физических упражнений в зависимости от группы труда и профессиональных вредностей.
* Сущность разновидности и методика совершенствования координационных способностей.