

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ВАЛЕОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Декан социально-гуманитарного
факультета

 Якунина Ю.Е.

« 05 » 10 2019 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

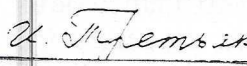
для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт

Автор(ы): Зайцева Н.В., ст. преподаватель кафедры педагогики и валеологии

 27.09.2019г.
подпись, дата

Зав. кафедрой педагогики и валеологии: Третьяк И.Г., к.п.н., доцент

 27.09.2019г.
подпись, дата

г. Магадан 2019 г.

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

№	Модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Модуль 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Модуль 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания Модуль 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 1) Модуль 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 2)	ОК-8	Присутствие на занятии, участие в дискуссии, теоретический опрос.
2	Модуль 5. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности Модуль 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий Модуль 7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-8	Присутствие на занятии, участие в дискуссии, теоретический опрос.
3	Модуль 8. Структура физической культуры личности. Модуль 9. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений Модуль 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов	ОК-8	Присутствие на занятии, участие в дискуссии, теоретический опрос.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание уровня оценивания сформированности компетенции.

Средства контроля представлены рейтинг- планом

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критериев модульно-рейтинговой системы в последнем семестре изучения дисциплины.

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Пороговый уровень	50-65%
Повышенный уровень	65-85%
Высокий уровень	85-100%

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.

А. Формы текущего контроля

3.1. Контрольные работы.

Не предусмотрены

3.2. Лабораторные работы.

Не предусмотрены.

3.3. Образцы тестов (при их наличии).

Не предусмотрены.

3.4. Другие виды оценочных средств.

Не предусмотрены

Б. Формы промежуточного контроля

3.5. Вопросы к зачету по дисциплине (модулю)

1. Понятие термина физическая культура.
2. Компоненты физической культуры?
3. Фоновые виды физической культуры.
4. Профессиональная направленность физической культуры.
5. Уровни проявления физической культуры личности.
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
7. Гуманитарная значимость физической культуры.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
9. Социальные функции физической культуры.
10. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
11. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы.

12. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
 13. Общее представление о строении тела человека.
 14. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
 15. Представление об опорно-двигательном аппарате. Строение и функции.
 16. Представление о пищеварительной системе. Строение и функции.
 17. Представление о сердечно-сосудистой системе. Строение и функции.
 18. Представление о дыхательной системе. Строение и функции.
 19. Представление о выделительной системе. Строение и функции.
 20. Представление об эндокринной системе. Строение и функции.
 21. Представление о нервной системе. Её отделы и функции.
 22. Основные средства физической культуры.
 23. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.
 24. Влияние двигательной активности на опорно-двигательную систему.
 25. Влияние двигательной активности на нервную систему.
 26. Выбор средств физической культуры для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем.
 27. Адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
 28. Методические принципы физического воспитания.
 29. Методический принцип сознательности и активности.
 30. Методический принцип наглядности.
 31. Методический принцип доступности.
 32. Методический принцип систематичности.
 33. Методический принцип динамичности.
 34. Методы физического воспитания.
 35. Метод регламентированного упражнения.
 36. Игровой метод.
 37. Соревновательный метод.
 38. Использование словесных и сенсорных методов.
 39. Общие основы обучения движениям.
 40. Этапы обучения движениям.
 41. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
- Вопросы для самоконтроля*
42. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
 43. Специальная физическая подготовка.

44. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
45. Структура подготовленности спортсмена.
46. Техническая подготовленность спортсмена.
47. Физическая подготовленность спортсмена.
48. Тактическая подготовленность спортсмена.
49. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
50. Психическая подготовленность спортсмена.
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
53. Характеристика первой тренировочной зоны.
54. Характеристика второй тренировочной зоны.
55. Характеристика третьей тренировочной зоны.
56. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
57. Формы занятий физическими упражнениями.
58. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
59. В чем состоит отличие коррекции физического развития от коррекции двигательной и функциональной подготовленности.
60. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
61. Интенсивность физических нагрузок.
62. Основные компоненты образа жизни?
63. Какие педагогические условия необходимо создать для осуществления устойчивой потребности в физическом самовоспитании?
64. Как определить уровень физической подготовленности?
65. Этапы формирования знаний в личные убеждения?
66. Основные внутренние факторы готовности?
67. Динамика умственной работоспособности в учебном недельном цикле
68. Каковы основные формы самостоятельных занятий?
69. В чем особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию телосложения, развития физических и профессиональных качеств?
70. Какой объем двигательной активности рекомендуется для студентов и как он зависит от цели самостоятельных занятий?
71. Для определения оптимальной физической нагрузки, что необходимо оценить вначале?

72. Как осуществляется корректировка содержания занятий по объективным показателям самоконтроля?
73. Как определяется зависимость максимальной ЧСС от возраста?
74. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?
75. По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
76. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
77. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
78. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность?
79. Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
80. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
81. «Физические упражнения как средство активного отдыха», раскройте это положение.
82. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
83. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.
84. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
85. Что такое «мышечная релаксация»?
86. Опишите структуру физической культуры личности.
87. Операциональный компонент физической культуры личности.
88. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
89. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
90. Дайте определение понятию «мотивация».
91. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
92. Система мотивов в области физической культуры личности.
93. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
94. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
95. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».

96. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
97. Что включают в себя понятия «велнес» и «фитнес»?
98. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
99. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
100. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
101. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности).
102. Дополнительные факторы, влияющие на конкретное содержание ППФП.
103. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
105. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества (на примере своей специальности).
106. Прикладные виды спорта (их элементы) на примере вашей специальности.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

3.6. Билеты по дисциплине

Не предусмотрены.

3.7. Тесты (при их наличии)

Не предусмотрены.

3.8. Задания практического характера

Не предусмотрены.

3.9. Другие ОС, предназначенные для проведения промежуточного контроля (портфолио и др.).

Не предусмотрены.

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

4.1. Зачет является формой итоговой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине (модулю) в целом или по разделу дисциплины (модуля). По результатам зачета обучающемуся выставляется отметка «зачтено», «не зачтено».

Зачтено (свыше 50 баллов) выставляется обучающемуся, если:

- обучающийся знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, в котором нет явно указанных способов решения;
- обучающийся анализирует элементы, устанавливает связи между ними, сводит их в единую систему, способен выдвинуть идею, спроектировать и презентовать свой проект (решение);

- ответ обучающегося по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах, экзаменационном билете, является полным, и удовлетворяет требованиям программы дисциплины;
- обучающийся продемонстрировал свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей дисциплины;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные ответы;
- обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности необходимых компетенций.

Не зачтено (менее 50 балла) выставляется обучающемуся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением;
- у обучающегося имеются существенные пробелы в знании основного материала по дисциплине;
- обучающимся, в процессе ответа по теоретическому материалу, содержащемуся в вопросах экзаменационного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
- обучающийся демонстрирует уровень сформированности необходимых компетенций ниже порогового.