Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Уровень образования: Специалитет
(бакалавриат/магистратура/специалитет)

Направление подготовки бакалавриата/магистратуры/специальность: 21.03.02-Землеустройство и кадастры
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Профиль направления подготовки/специализация: Кадастр недвижимости
(наименование)

ПАСПОРТ

фонда оценочных средств и этапы формирования компетенций по дисциплине « Физическая культура и спорт».

№	Контролируемые разделы, темы, модули[1]	Формируемые компетенции	Оценочные средства		
			Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	Количество
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 29
2	Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1

[1] Наименования разделов, тем, модулей соответствует рабочей программе дисциплины.

	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 10
	Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта.	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 23
	Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для	1 8

	подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.				
	Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии	1
	физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.			Вопросы для самопроверки	16
	Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузки. Основы рационального	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 4
	Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная		20	Комплект тематик для дискуссии	1

6.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства по дисциплине разрабатываются в соответствии с утвержденной Примерной образовательной программы для всех направлений подготовки и Положением о фонде оценочных средств в ФГБОУ ВО «ДГТУ».

(Фонд оценочных средств хранится на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины)

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

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Код и наименование индикатора достижения УК-7

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

В результате освоения компетенции УК-7 студент должен:

1. Знать:

- социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;
- научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровье сбережения будущих специалистов;

Этапы формирования компетенции:

- **начальный**- на этом этапе формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются основные категории, формируются базовые умения. Студент воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу;
- **основной этап** - знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции, значительно возрастают, но еще не достигают итоговых значений. На этом этапе студент осваивает аналитические действия с предметными знаниями по дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя коррекцию в ходе работы, переносит знания и умения на новые условия;
- **завершающий этап** - на этом этапе студент достигает итоговых показателей по заявленной компетенции, то есть осваивает весь необходимый объем знаний, овладевает всеми умениями и навыками в сфере заявленной компетенции. Он способен использовать эти знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.

Этапы формирования компетенций реализуются в ходе освоения дисциплины, что отражается в тематическом плане дисциплины.

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

Средняя оценка умений, навыков и уровня сформированных компетенций по практическим занятиям (ПЗ) определяется на основе результатов тестирования по физической подготовке и определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей. Контрольные нормативные требования в п.6.3

		понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровье-сбережения будущих специалистов.	физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровье-сбережения будущих специалистов;	понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровье-сбережения будущих специалистов;

Обобщенные критерии проверки сформированности компетенций, шкала оценивания компетенций

100-балльная система оценки	Традиционная (четырехбалльная) система оценки	Критерий оценивания	Содержание критерия оценивания
85 - 100	«отлично» / «зачтено»	Продвинутый уровень освоения компетенций	Компетенции освоены. Обучающийся показывает глубокие знания, демонстрирует умения и навыки решения сложных задач. Способен самостоятельно решать проблему / задачу на основе изученных методов, приемов и технологий.
70 - 84	«хорошо» / «зачтено»	Повышенный уровень освоения компетенций	Компетенции освоены. Обучающийся показывает полноту знаний, демонстрирует умения и навыки решения типовых задач в полном объеме.
50 - 69	«удовлетворительно» / «зачтено»	Базовый уровень освоения компетенций	Компетенции освоены. Обучающийся показывает общие знания, умения и навыки, входящие в состав компетенций, имеет представление об их применении, но применяет их с ошибками.
			Компетенции не освоены

11. Процесс физического воспитания в вузе.
12. Организация занятий по программе предмета "Физическая культура" в вузе.
13. Функции, виды и формы физической культуры.
14. Основные отличительные признаки спорта.
15. Специфика процесса физического воспитания.
16. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
17. Отличительные признаки спорта.
18. Методы физического воспитания.
19. Принципы обучения, части практического занятия.
20. Терминология, используемая на занятиях физической культурой.
21. Функции, виды и формы физической культуры.
22. Определения и термины физической культуры.
23. Основные методы физического воспитания.
24. Ценности и средства физической культуры.
25. Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
26. Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
27. Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
28. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
29. Основы экономики физической культуры.

Индивидуальное задание

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей
2. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте

Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
Двигательные качества как факторы, укрепляющие здоровье.
Двигательные умения и ациклические упражнения.
Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
Определение физической подготовленности.
Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.
Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе.
Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.
Вопросы для самопроверки:
1.Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК?. Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, pH плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.
Индивидуальное задание:
Рассчитайте свой суточный расход энергии.

спорте.

5. Пагубное влияние политики на развитие современного спорта.
6. Определение понятия «допинг»
7. Исторический обзор проблемы допинга
8. Допинг и принципы честной спортивной борьбы
9. Причины борьбы с допингом в спорте
10. Основные группы запрещенных субстанций и методов

Индивидуальное задание:

Анализ статистической информации о наказаниях спортсменов за нарушения антидопинговых правил за последний год (по материалам официальных сайтов Российского антидопингового агентства РУСАДА, Всемирного антидопингового агентства В АДА). Анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3 -6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты «для успокоения нервов» и т.п. Критический анализ найденной информации.

Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.

1. Вопросы для самопроверки:
2. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
3. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
4. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.
5. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.
6. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.
7. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.
8. Состояние физической культуры и спорта в современной России.
9. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
4. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
5. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
6. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
7. Соотношение интенсивности и объема при выполнении различных упражнений.
8. Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
9. Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
10. Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.

Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.

Вопросы для самопроверки:

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.
2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
4. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
5. Педагогический и врачебный контроль.
6. Циклические упражнения и закаливание.
7. Утомление и дозирование физической нагрузки.

8. Преимущества аэробики в повышении физической подготовленности девушек при ППФП.
Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе.

Вопросы для самопроверки:

1. Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
2. Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
3. Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
4. Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
5. Энергозатраты, объем двигательной активности.
6. Критерии и факторы функциональных состояний.
7. Взаимодействие звеньев опорно-двигательного аппарата.
8. Воздействие соревнований на организм спортсмена.
9. Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
10. Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.

Перечень тем для проведения групповой дискуссии:

1. Особенности предмета, цели, задач и содержания физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
7. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения

32. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
33. Современное состояние ФК и С.
34. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Пример для контрольной работы

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Структура и функции физической культуры.
5. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
6. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
7. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
8. Воспитание гибкости на занятиях по физической культуре
9. Воспитание координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
10. Воспитание силы у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
11. Воспитание выносливости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
12. Воспитание быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
13. Физическая культура в жизни студента.
14. Общая физическая подготовка студентов.
15. Спортивный клуб в ВУЗе

38. Циклические упражнения и закаливание.
39. Утомление и дозирование физической нагрузки.
40. История античных Олимпийских игр.
41. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
42. Развитие систем органов, обеспечение их функций.
43. Показатели развития индивидуума.
44. Образ жизни, тренированность организма.
45. Основные группы мышц двигательного аппарата.
46. Основы спорта и его оздоровительная направленность.
47. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
48. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
49. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
50. Развитие и становление физической культуры и спорта в РФ.
51. Работоспособность, восстановительный эффект.
52. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
53. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
54. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
55. Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
56. Определение физической подготовленности.
57. Формы и виды закаливающих процедур.
58. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
59. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
60. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
61. Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
62. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.

Контрольные упражнения (тесты) для текущего контроля

Женщины:

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	Минимальный результат для получения 1 балла
	Основные		
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20
3.	Приседания на двух ногах за 30 с.	кол-во	22
	Специализированные		
4.	Челночный бег 4*10 м	сек.	13,0
5.	Непрерывный бег	мин.	3
	Дополнительные (рейтинговые)		
6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	140
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70
8.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперёд	см	- 5

Мужчины: