

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Общие сведения

1.	Кафедра	общих дисциплин
2.	Направление подготовки	38.03.01 Экономика
3.	Дисциплина (модуль)	Б1.Б.23 Физическая культура

Перечень компетенций

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	ОК-8	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- методами повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	Реферат, опрос
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	ОК-8	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	- методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	Реферат, опрос
Образ жизни, и его отражение в профессиональной деятельности.	ОК-8	- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	Реферат, опрос
Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	ОК-8	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	- методами повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	Реферат, опрос
Методические основы самостоятельных занятий физическими	ОК-8	- способы контроля и оценки физического развития и физической	- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической	- методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в	Реферат, опрос

упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.		подготовленности;	культурой.	Вооруженных Силах Российской Федерации;	
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ппфп).	ОК-8	- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	Реферат, опрос

Критерии и шкалы оценивания

1. Критерии оценки опроса студента

Баллы	Характеристики ответа студента
10	<ul style="list-style-type: none">- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;- делает выводы и обобщения;- свободно владеет понятиями
7	<ul style="list-style-type: none">- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;- владеет системой основных понятий
5	<ul style="list-style-type: none">- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;- допускает несущественные ошибки и неточности;- испытывает затруднения в практическом применении знаний;- слабо аргументирует научные положения;- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий
0	<ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил значительной части проблемы;- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- не может аргументировать научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- не владеет понятийным аппаратом

2. Критерии оценки выступления студентов с рефератом

Баллы	Характеристики ответа студента
10	<ul style="list-style-type: none">- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;- делает выводы и обобщения;- свободно владеет понятиями
7	<ul style="list-style-type: none">- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;

	- владеет системой основных понятий
5	- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом

Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерная тематика рефератов для студентов

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

Список вопросов к зачету:

1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности.
2. Основные понятия, ценность, роль и социальная значимость физической культуры.
3. Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов.
4. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

5. Особенности занятий избранным видом спорта. Модельная характеристика спортсмена высокого класса.
6. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
7. Особенности функционирования центрально- нервной системы. Гуморальная и нервная регуляция организма.
8. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗЕ. Методические основы распределения студентов по учебным группам.
9. Роль мышечной системы и методы её совершенствования.
10. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
11. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей и методика развития силы. Методические принципы физического воспитания.
12. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Критерии здорового образа жизни. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья
13. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи
14. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
15. Методико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
16. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
17. Содержание врачебного и педагогического контроля, методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты.
18. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза. Текущее, оперативное планирование спортивной подготовки.
19. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
20. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
21. Анатомические, морфологические, физиологические функции организма.
22. Методика развития выносливости, виды выносливости.
23. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок. Основные методы самоконтроля, его цели и задачи.
24. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации.
25. Образование двигательного рефлекса. Основные этапы обучения движению.

26. Характеристика развития быстроты, формы и ее проявления, методика развития.
27. Роль функции дыхания, сердца и сердечнососудистой системы при занятиях физическими упражнениями.
28. Методика воздействия физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
29. Зачетные требования и нормативы, спортивная классификация, как система оценки и контроля эффективности занятий.
30. Нетрадиционные формы занятий физическими упражнениями.
31. Средства физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.
32. Обмен веществ и энергии при физических нагрузках
33. Психофизическая характеристика современных систем физических упражнений и основных видовых групп спорта.
34. Функциональная и физическая подготовленность студента. Методика формирования двигательных умений и навыков.
35. Роль функций кожи, диафрагмы, пищеварения, желез внутренней секреции при занятиях физическими упражнениями.
36. Влияние факторов физиологического, физического, психологического характера на работоспособность студентов.
37. Методы физического воспитания
38. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
39. Педагогические и психологические средства восстановления физической работоспособности
40. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
41. Характеристика содержания профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов в процессе обучения.
42. Закон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
43. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.