

Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность (профиль) Государственное и муниципальное управление
Форма обучения - заочная
Год набора - 2015

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Направление подготовки	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
3.	Направленность (профиль)	Общий
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2015

2. Перечень компетенций

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

3. 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:	
1. <i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке занимающихся</i>	ОК-8	социальную роль, медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. Классифицирует ценности физической культуры.	использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.	средствами методами физической культуры.	Групповая дискуссия
2. <i>Основы здорового образа жизни</i>	ОК-8	нормы и составляющие здорового образа жизни. Рассуждает о способах физического совершенствования организма.	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.	средствами самостоятельного использования методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.	Групповая дискуссия
3. <i>Средства и методы физической культуры</i>	ОК-8	средства и методы физической культуры, а также возможности их применения для физического совершенствования.	приобретать личный опыт использования средств и методов физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения своих профессиональных целей.	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для формирования физической культуры личности.	Групповая дискуссия
4. <i>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i>	ОК-8	общую физическую подготовку и специальную. Классифицирует физические качества (двигательные способности) человека.	самостоятельно подбирать физические упражнения для общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта. Определяет влияние различных видов физических упражнений на развитие физических качеств.	упражнениями для совершенствования функциональных и двигательных возможностей своего организма.	Групповая дискуссия
5. <i>Основы</i>	ОК-8	методические	правильно	правилами	Групповая

<i>методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>		основы использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку.	личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.	дискуссия
<i>6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</i>	ОК-8	содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы.	определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы в избранном виде спорта.	основами теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.	Групповая дискуссия
<i>7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</i>	ОК-8	важность техники безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.	средствами и методами оценки собственного физического состояния.	Групповая дискуссия
<i>8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями</i>	ОК-8	значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.	отличать объективные показатели самоконтроля от субъективных.	полученными знаниями для составления и ведения дневника самоконтроля.	Групповая дискуссия
<i>9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</i>	ОК-8	цель, задачи, средства и методы ППФП. Понимает ее сущность и значение для эффективности будущей профессиональной деятельности.	выявлять особенности влияния избранного вида профессиональной деятельности на функциональное и двигательное состояние своего организма, подбирать средства для его коррекции и повышения основных жизненных показателей.	средствами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.	Тест, реферат

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1. Групповая дискуссия (устные обсуждения проблемы или ситуации)

Критерии оценивания	Баллы
<ul style="list-style-type: none"> • обучающийся ориентируется в проблеме обсуждения, грамотно высказывает и обосновывает свои суждения, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания, материал излагает логично, грамотно, без ошибок; • при ответе студент демонстрирует связь теории с практикой. 	5
<ul style="list-style-type: none"> • обучающийся грамотно излагает материал; ориентируется в проблеме обсуждения, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; • ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный. 	3
<ul style="list-style-type: none"> • обучающийся излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не может доказательно обосновать свои суждения; • обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала. 	0

4.2. Тест

Процент правильных ответов	до 60	61-80	81-100
Количество баллов за ответы	0	3	5

4.3. Реферат

Характеристики выполнения реферата	Баллы
1. Новизна реферированного текста: актуальность проблемы и темы; новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.	4
2. Степень раскрытия сущности проблемы: соответствие плана теме реферата; соответствие содержания теме и плану; полнота и глубина раскрытия основных понятий; обоснованность способов и методов работы с материалом; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.	4
3. Обоснованность выбора источников: круг, полнота использования литературных источников по теме; привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).	3
4. Соблюдение требований к оформлению: правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом; соблюдение требований к объему работы; культура оформления: выделение абзацев; использование информационных технологий.	2
5. Грамотность: отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; наличие литературного стиля изложения.	2
Максимальное количество баллов	15

5. 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.

5.1. Типовое тестовое задание

Вариант 1

ДЕ-1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:
а) физическая культура; б) спорт; в) туризм; г) физическое развитие.
2. Физическое воспитание – это:
а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
б) приобщение человека к физической культуре;
в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
г) процесс формирования определенных физических и психических качеств.
3. Чем спорт отличается от физической культуры:
а) наличием специального оборудования; б) присутствием зрителей; в) наличием соревновательного момента; г) большой физической нагрузкой.
4. Какой из ниже перечисленных принципов не относится к основным принципам физического воспитания:
а) сознательности и активности; б) наглядности; в) последовательности;
г) систематичности;
5. Под физическим развитием понимается:
а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
в) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении физических упражнений;
г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

ДЕ-2: Основы здорового образа жизни студента.

1. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:
а) естественное состояние организма без болезней и недугов;
б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
г) все перечисленное.
2. Состояние здоровья обусловлено:
а) резервными возможностями организма; б) образом жизни;
в) уровнем здравоохранения; г) отсутствием болезней.
3. Что не относится к внешним факторам, влияющим на человека:
а) природные факторы; б) факторы социальной среды; в) генетические факторы;
г) биологические факторы.
4. Сколько времени необходимо нормальному человеку для ночного сна:
а) 5 – 6 часов; б) 6 – 7 часов; в) 7 – 8 часов; г) 8 – 9 часов.

5. К активному отдыху относится:
а) сон; б) отдых сидя; в) занятия двигательной деятельностью; г) умственная деятельность.

ДЕ-3: Средства и методы физической культуры.

1. Физическими упражнениями называются:
а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
в) двигательные действия, выполняемые на занятиях по физической культуре и самостоятельно;
г) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.
2. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:
а) интенсивностью; б) задачами; в) местом проведения; г) все ответы верны.
3. Физические упражнения являются:
а) принципом физического воспитания; б) методом физического воспитания;
в) средством физического воспитания; г) функцией физического воспитания.
4. Что не относится к методам физического воспитания:
а) игровой; б) регламентированного упражнения; в) словесный и сенсорный;
г) самостоятельный.
5. Метод в физической культуре – это
а) основное положение, определяющее содержание учебного процесса по физической культуре;
б) руководящее положение, раскрывающее принципы физической культуры;
в) конкретная причина, заставляющая человека выполнять физические упражнения;
г) способ применения физических упражнений.

ДЕ-4: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Физическая подготовка – это:
а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
б) приобщение человека к физической культуре, в процессе которой он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности;
в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
г) процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений и навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры.
2. К основным физическим качествам относятся:
а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила; б) бег, прыжки, метания, лазания;
в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость; г) взрывная сила, прыгучесть, меткость.
3. Различают гибкость:
а) абсолютную и относительную; б) общую и специальную; в) активную и пассивную;
г) простую и сложную.
4. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость:
а) спортивные единоборства; б) циклические; в) спортивные игры; г) ациклические.
5. Скоростно-силовые качества преимущественно развиваются:
а) в тяжелой атлетике; б) в акробатике; в) в конькобежном спорте; г) в лыжном спорте.

Ключ:

№ вопр.	Вариант - 1				Вариант - 2			
	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4
1	а	б	г	г	г	б	г	а
2	а	б	б	в	а	б	б	а
3	в	в	в	в	б	а	в	б
4	в	в	г	б	в	г	г	в
5	а	в	г	в	г	а	б	а

Вариант 2

ДЕ-1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. На что преимущественно влияют занятия по физической культуре:
 - а) на интеллектуальные способности;
 - б) на удовлетворение социальных потребностей;
 - в) на воспитание лидерских качеств;
 - г) на полноценное физическое развитие.
2. Физическая культура – это:
 - а) часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
 - б) часть науки о природе двигательной деятельности человека
 - в) вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и управлением развитием и совершенствованием физических качеств человека;
 - г) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.
3. Что не относится к компонентам физической культуры:
 - а) физическое развитие;
 - б) спорт высших достижений;
 - в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
 - г) гигиеническая физическая культура.
4. Выбрать правильное определение термина «Физическое развитие»:
 - а) физическое развитие – это педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
 - б) физическое развитие – это приобщение человека к физической культуре, в процессе которой он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности;
 - в) физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
 - г) физическое развитие – это процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений и навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры.
5. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в высших учебных заведениях включает в себя:
 - а) фундаментальные знания общетеоретического характера;
 - б) инструктивно-методические знания;
 - в) знания о правилах выполнения двигательных действий;
 - г) все вышеперечисленное.

ДЕ-2: Основы здорового образа жизни студента.

1. Что понимается под закаливанием:
 - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
 - г) укрепление здоровья.
2. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:
 - а) естественное состояние организма без болезней и недугов;
 - б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
 - в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
 - г) все перечисленное.
3. Какое понятие не относится к двигательной активности человека:
 - а) гипоксия; б) гиподинамия; в) гипокинезия; г) гипердинамия.
4. Какая из перечисленных функций не относится к функции кожи:
 - а) защита внутренней среды организма; б) терморегуляция; в) выделение из организма продуктов обмена веществ; г) звукоизоляция.
5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
 - а) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
 - в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
 - г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

ДЕ-3: Средства и методы физической культуры.

1. Физическое упражнение - это:
 - а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
 - б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
 - в) двигательные действия, выполняемые на занятиях по физической культуре и самостоятельно;
 - г) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.
2. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:
 - а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
 - б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
 - г) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения упражнений;
 - г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.
3. Что не относится к средствам физического воспитания:
 - а) физические упражнения;
 - б) подвижные игры;
 - в) соревнования;
 - в) спортивные игры.
4. Что относится к методическим принципам физического воспитания:
 - а) сознательность и активность;
 - б) наглядность и доступность;
 - в) систематичность и динамичность;
 - г) все вышеперечисленное.
5. Регулярные занятия физическими упражнениями способствует повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнять больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

ДЕ-4: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Степень владения техникой действий, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи – это
 - а) двигательное умение; в) массовый спорт; в) двигательный навык;
 - г) спорт высших достижений.
2. Для воспитания быстроты используются:
 - а) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
 - б) подвижные и спортивные игры;
 - в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
 - г) двигательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.
3. Различают два вида выносливости:
 - а) абсолютная и относительная; б) общая и специальная; в) активная и пассивная;
 - г) динамическую и статическую.
4. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины - это
 - а) общая физическая подготовка; б) двигательное умение; в) специальная физическая подготовка; г) двигательный навык.
5. Различают силу:
 - а) абсолютную и относительную; б) общую и специальную; в) активную и пассивную;
 - г) статическую и динамическую.

Ключ:

№ вопр.	Вариант - 1					Вариант - 2				
	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4	ДЕ 5	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4	ДЕ 5
1	в	в	в	б	в	в	а	в	а	б
2	а	г	б	в	а	в	а	б	в	а
3	в	б	в	б	г	а	а	а	в	г
4	в	б	г	в	г	а	в	в	в	г

Примерная тематика рефератов

Тема I

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Тема II

Медицинское противопоказание занятий физическими упражнениями в основной группе. Лечебная физическая культура при основном заболевании. Адаптивная физическая культура при различных заболеваниях.

Тема III

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений (с указанием примерной дозировки) при основном заболевании.

Тема IV

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

5.2. Вопросы для групповой дискуссии

1. Что можно отнести к средствам физического воспитания?
2. Влияние климато-географического фактора на здоровье и работоспособность человека
3. Чем отличается спорт от физической культуры?
4. Что мы относим к материальным ценностям физической культуры, а что – к духовным?
5. В чем состоит взаимосвязь физической и умственной деятельности человека?
6. Причины возникновения таких явлений как гипокинезия и гиподинамия
7. Для чего нужна адаптивная физическая культура?
8. При выборе вида спорта на какие аспекты и характеристики необходимо обратить основное внимание.

5.3. Вопросы к зачету

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
5. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм и жизнедеятельность человека.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Средства физической культуры.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
10. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
11. Массовый спорт, его цели и задачи.
12. Спорт высших достижений.
13. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
14. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
15. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
16. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
17. Виды и методы контроля тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
18. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
19. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
20. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

38.03.04 Государственное и муниципальное управление направленность (профиль) Государственное и муниципальное управление

(код, направление, направленность (профиль))

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Шифр дисциплины по РУП		Б1.Б.27.			
Дисциплина		Физическая культура и спорт			
Курс	1	семестр	1-2		
Кафедра		Общих дисциплин			
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность			Барашин Геннадий Николаевич, ст. преподаватель		
Общ. трудоемкость _{час/ЗЕТ}		72/2	Кол-во семестров	2	Форма контроля
ЛК _{общ./реал.*}		10/10	ПР _{общ./реал.}		ЛБ _{общ./реал.}
				-/-	СРС _{общ./реал.}
					62/62

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Код формируемой компетенции	Содержание задания (краткая характеристика)	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления (график контроля)
<i>Вводный блок</i>				
	Не предусмотрен			
<i>Основной блок</i>				
ОК-8	Групповая дискуссия	8	40	Согласно расписанию сессии
ОК-8	Реферат	1	15	Согласно расписанию сессии
ОК-8	Тест	1	5	Согласно расписанию сессии
Всего:			60	
Зачет			40	Согласно расписанию сессии
Всего:			40	
Итого:			100	
<i>Дополнительный блок</i>				
ОК-8	Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	По согласованию с преподавателем
ОК-8	Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	По согласованию с преподавателем
Всего баллов по дополнительному блоку			20	

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы МАГУ: «2» - 60 баллов и менее, «3» - 61-80 баллов, «4» - 81-90 баллов, «5» - 91-100 баллов.