

**Приложение 2 к РПД Элективные дисциплины (модули) по
физической культуре и спорту
09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль) – Информационные системы и технологии
Форма обучения – заочная
Год набора - 2014**

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

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Направление подготовки	09.03.02 Информационные системы и технологии
3.	Направленность (профиль)	Информационные системы и технологии
4.	Дисциплина (модуль)	Элективные дисциплины(модули)по физической культуре и спорту
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2014

2. Перечень компетенций

– владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11).
--

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.Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.	ОК-11	значение упражнений легкой атлетики для повышения функциональных и двигательных возможностей своего организма.	регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений легкой атлетики; отбирать упражнения легкой атлетики для повышения физической подготовленности.	правильной техникой выполнения упражнений легкой атлетики. Освоены специальные упражнения для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.	Реферат, дневник самоконтроля
2.Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.	ОК-11	средства и методы атлетической гимнастики, а также возможности их применения для физического совершенствования.	регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений атлетической гимнастики; использовать упражнения атлетической гимнастики для укрепления и сохранения здоровья, развития основных физических качеств.	правильной техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики. Определяет структуру и содержание занятий атлетической гимнастикой в зависимости от поставленных задач.	
3.Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».	ОК-11	правила игры в волейбол, требования техники безопасности к занятиям волейболом. Понимает основные понятия.	использовать приемы волейбола для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата.	правильной техникой выполнения приемов волейбола во время занятий. Освоен комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки.	
4.Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Настольный теннис».	ОК-11	правила игры в настольный теннис, требования техники безопасности к занятиям, понимает философию игры и ее оздоровительное направление.	Использовать упражнения теннисиста для профилактики заболевания глаз и снятия застойных явлений в организме при длительной малоподвижной умственной деятельности.	Правильной техникой приемов подачи и ударов, а также передвижений в настольном теннисе; руководство процессом игры.	
5.Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.	ОК-11	требования техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой; основные понятия; особенности выбора лыжного инвентаря; требования, предъявляемые к местам занятий. Знает классификацию способов передвижения на лыжах.	переходить с одного лыжного хода на другой; преодолевать спуски и подъемы на лыжах, выполнять повороты в движении.	различными способами передвижения на лыжах во время преодоления дистанций по естественному рельефу.	
6.Совершенствование техники выполнения	ОК-11	значение ОФП для обеспечения полноценной социальной и	личный опыт упражнений ОФП для повышения функциональных	правильной техникой выполнения упражнений общей	

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
упражнений ОФП.		профессиональной деятельности.	и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных целей.	физической подготовки. Владеет специальными упражнениями для развития силы.	
7.Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».	ОК-11	требования техники безопасности на занятиях по баскетболу; основные понятия; правила игры; требования, предъявляемые данной спортивной игрой к способностям занимающихся.	выполнять стойки и перемещения; передачи на месте и в движении; броски в кольцо и др. приемы.	правильной техникой выполнения приемов баскетбола. Освоен комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки.	
8.Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.	ОК-11	основные понятия; значение гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, повышения функциональных и двигательных возможностей занимающихся. Знает классификацию строевых упражнений, а также классификацию ОРУ.	демонстрировать правильную технику выполнения гимнастических упражнений; способен составлять комплексы гимнастических упражнений в зависимости от задач и контингента занимающихся.	методикой составления и проведения ОРУ, а также строевых упражнений, строевыми приемами; основами гимнастической терминологии.	
9.Учебно-тренировочные занятия. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	ОК-11	важность техники безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. Понимает важность занятий физической культурой или каким-либо видом спорта для эффективного обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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; техникой выполнения упражнений физической культуры или избранного вида спорта. Обосновывает индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений для самостоятельных занятий.	
10.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-11	значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.	отличать объективные показатели самоконтроля от субъективных.	знаниями для составления и ведения дневника самоконтроля.	

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1. 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.	10
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.	5
3. Обоснованность выбора источников: круг, полнота использования литературных источников по теме; привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).	5
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.	5
5. Грамотность: отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; наличие литературного стиля изложения.	5
Максимальное количество баллов	30

4.2. Дневник самоконтроля

Характеристики ведения дневника	Баллы
1. Соблюдение требований к оформлению дневника	10
2. Систематичность и объективность ведения дневника	10
3. Компетентность заполнения дневника	10
Максимальное количество баллов	30

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. Темы рефератов

1. Основы здорового образа жизни.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Спорт. Классификация видов спорта. Спорт массовый и профессиональный.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Физическое воспитания, физическое развитие.

8. Средства и формы закаливания организма.
9. Физическая и функциональная подготовленность.
10. Факторы влияющие на здоровье.
11. Социальные функции физической культуры.
12. Гипокинезия и гиподинамия, профилактика этих явлений.
13. Биологические ритмы, их влияние на работоспособность человека.
14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
15. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Вредные привычки, их профилактика.
18. Влияние образа жизни на здоровье человека.
19. Механизмы утомления при физической и умственной работе.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
21. Методические принципы физического воспитания.
22. Воспитание физических качеств.
23. Психофизическая подготовка к выбранной профессии.

5.2. Дневник самоконтроля

Объективные с субъективные данные	20.09....г.	21.09....г.	22.09....г.
1. Самочувствие	хорошее	хорошее	небольшая усталость, вялость
2. Сон	8 ч. хороший	8 ч. хороший	7 ч. беспокойный
3. Аппетит	хороший	хороший	удовлетворительный
4. Пульс в минуту до тренировки после тренировки	60 удар/мин 72 удар/мин	60 удар/мин 75 удар/мин	90 удар/мин 108 удар/мин
5. масса тела	65 кг	64,5	65,6
6. Тренировочные нагрузки	Занятие в тренажерном зале	Игра в баскетбол	То же
7. Болевые ощущения	нет	нет	Болевые ощущения мышц ног

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
09.03.02 — Информационные системы и технологии,
Направленность (профиль) «Информационные системы и технологии»

(код, направление, профиль)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Шифр дисциплины по РУП								
Дисциплина		Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту						
Курс	1-3	семестр	1-6					
Кафедра	Общих дисциплин							
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность			Барашин Геннадий Николаевич, старший преподаватель кафедры общих дисциплин					
Общ. трудоемкость _{час/ЗЕТ}		328/-		Кол-во семестров	6	Форма контроля	Зачет	
ЛК _{общ./тек. сем.}		-/-		ПР/СМ _{общ./тек. сем.}	-/-		СРС _{общ./тек. сем.}	324/324

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

— владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11).

Код формируемой компетенции	Содержание задания	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Вводный блок				
ОК-6 ОК-11	Не предусмотрен			
Основной блок				
ОК-6 ОК-11	Реферат	1	30	По расписанию сессии
ОК-6 ОК-11	Дневник самоконтроля	1	30	По расписанию сессии
Всего:			60	
Зачет			40	Согласно расписанию
Всего:			40	
Итого:			100	
Дополнительный блок				
ОК-11: ОК-6	Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	По согласованию с преподавателем
ОК-11: ОК-6	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:			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.