

Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт
09.03.02 Информационные системы и технологии
Направление (профиль) Программно-аппаратные комплексы
Форма обучения – заочная
Год набора - 2019

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Направление подготовки	09.03.02 Информационные системы и технологии
3.	Направленность (профиль)	Программно-аппаратные комплексы
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2019

2. Перечень компетенций

– способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

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. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	УК-7	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 при сдаче контрольных нормативов.	Групповая дискуссия
2. Техника выполнения элементов игры «Баскетбол».	УК-7	Правила игры в баскетбол, требования техники безопасности к занятиям баскетболом. Владеет основными понятиями.	Использовать приемы игры в баскетбол для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитания волевых качеств.	Правильной техникой выполнения приемов игры в баскетбол во время сдачи контрольных нормативов (стойки, перемещения, передачи и броски мяча).	
3. Техника выполнения элементов игры «Волейбол».	УК-7	правила игры в волейбол, требования техники безопасности к занятиям волейболом. Владеет основными понятиями.	использовать приемы волейбола для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата.	правильной техникой выполнения приемов волейбола во время сдачи контрольных нормативов (стойки и перемещения, передачи мяча, подачи).	Групповая дискуссия
4. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.	УК-7	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 приемов футбола при сдаче контрольных нормативов.	Групповая дискуссия, реферат
5. Техника выполнения различных способов передвижения на лыжах.	УК-7	требования техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой; основные понятия; особенности выбора лыжного инвентаря; требования, предъявляемые к местам занятий.	переходить с одного лыжного хода на другой; преодолевать спуски и подъемы на лыжах, выполнять повороты в движении.	правильной техникой различными способами передвижения на лыжах во время преодоления дистанции 5 км по естественному рельефу	Групповая дискуссия

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
6. Техника выполнения элементов игры «Футбол».	УК-7	правила игры в футбол, требования техники безопасности к занятиям футболом. Владеет основными понятиями.	Использовать игровые элементы футбола для воспитания физических и морально-волевых качеств и укрепления опорно-двигательного аппарата.	правильной техникой выполнения упражнений общей физической подготовки при сдаче контрольных нормативов.	Групповая дискуссия Тест
7. Техника выполнения комплексов общей физической подготовки	УК-7	ОФП для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Приобретать личный опыт упражнений ОФП для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных целей.	правильной техникой выполнения упражнений общей физической подготовки при сдаче контрольных нормативов.	Групповая дискуссия
8. Техника выполнения гимнастических упражнений.	УК-7	основные понятия; значение гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, повышения функциональных и двигательных возможностей занимающихся.	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.	Групповая дискуссия

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1. Групповая дискуссия (устные обсуждения проблемы или ситуации)

Критерии оценивания	Баллы
<p>–обучающийся ориентируется в проблеме обсуждения, грамотно высказывает и обосновывает свои суждения, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания, материал излагает логично, грамотно, без ошибок;</p> <p>–при ответе обучающийся демонстрирует связь теории с практикой.</p>	5
<p>–обучающийся грамотно излагает материал; ориентируется в проблеме обсуждения, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности;</p> <p>–ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.</p>	3
<p>–обучающийся излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не может доказательно обосновать свои суждения;</p> <p>–обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала.</p>	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
<p>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.</p>	4
<p>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.</p>	4
<p>3. Обоснованность выбора источников: круг, полнота использования литературных источников по теме; привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).</p>	3
<p>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</p>	2

Характеристики выполнения реферата	Баллы
информационных технологий.	
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. Типовые тестовые задания для промежуточной аттестации по теоретическому разделу дисциплины:

1 вариант

Вариант 1

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

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 обучающегося.

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.

2 вариант

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

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 и спорт» 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 обучающегося.

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;
 - в) 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;
 - г) 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 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

5.2. 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).

5.3. 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.

5.4. 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) «Программно-аппаратные комплексы»

(код, направление, профиль)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Шифр дисциплины по РУП	Б1.О.08						
Дисциплина	Физическая культура и спорт						
Курс	1	семестр	1				
Кафедра	Общих дисциплин						
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность	Барашин Геннадий Николаевич, старший преподаватель кафедры общих дисциплин						
Общ. трудоемкость _{час/ЗЕТ}	72/2	Кол-во семестров	1	Форма контроля	Зачет		
ЛК _{общ./тек. сем.}	10/10	ПР/СМ _{общ./тек. сем.}	-/-	ЛБ _{общ./тек. сем.}	-/-	СРС _{общ./тек. сем.}	58/58

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

– способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Код формируемой компетенции	Содержание задания	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Вводный блок				
Не предусмотрен				
Основной блок				
УК-7	Групповая дискуссия	8	40	По расписанию сессии
УК-7	Реферат	1	15	
УК-7	Тест	1	5	
Всего:			60	
Зачет			40	По расписанию сессии
Итого:			100	
Дополнительный блок				
УК-7	Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	по согласованию с преподавателем
УК-7	Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	
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.