

Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт
09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль) – Программно-аппаратные комплексы
Форма обучения – очная
Год набора - 2020

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	очная
6 .	Год набора	2020

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:	
Теоретический раздел					
1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	УК-7	основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры и спорта	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)	Групповая дискуссия
2. Основы здорового образа жизни обучающегося					
3. Средства и методы физической культуры					
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания					
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	способы физического совершенствования организма	использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях		Составление конспекта лекционных занятий
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.					
7. Основы теории тренировки					
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	УК-7	технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья		Групповая дискуссия
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка					

Этап формирования компетенции (разделы,	Формируема я	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
(ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.			человека		
Практический раздел					
1. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	УК-7	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности	приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей	средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность	Легкая атлетика (сдача контрольных нормативов)
2. Техника выполнения элементов игры «Волейбол».				Спортивные игры (волейбол) (сдача контрольных нормативов)	
3. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.	УК-7	нормы здорового образа жизни		средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	Атлетическая гимнастика (сдача контрольных нормативов)
4. Техника выполнения элементов игры «Баскетбол».					

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1. Подготовка опорного конспекта

Критерии оценки опорного конспекта	Максимальное количество баллов
- подготовка материалов опорного конспекта по изучаемым темам дисциплины только в текстовой форме;	5
- подготовка материалов опорного конспекта по изучаемым темам дисциплины в текстовой форме, которая сопровождается схемами, табличной информацией, графиками, выделением основных мыслей с помощью цветов, подчеркиваний.	10

4.2. Контрольные нормативы

В течение семестра обучающийся сдает контрольные нормативы по следующим видам спорта:

Атлетическая гимнастика						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Подтягивание на перекладине (число раз)	5 и менее	7	9	12	15
	Баллы	1	2	3	4	5
	Прыжки в длину с места (см)	215 и менее	223	230	240	250
	Баллы	1	2	3	4	5
Итого баллов		2	4	6	8	10
Девушки	Поднимание туловища из положения “лежа на спине”, руки за головой, ноги закреплены (число раз)	20 и менее	30	40	50	60
	Баллы	1	2	3	4	5
	Прыжки в длину с места (см)	150 и менее	160	168	180	190
	Баллы	1	2	3	4	5
Итого баллов		2	4	6	8	10
<i>Подготовительная группа</i>						
Выполнение поднимания туловища из положения “лежа на спине” с демонстрацией техники		5				
Выполнение прыжка в длину с места с демонстрацией техники		5				
Итого баллов		10				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		5				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		5				
Итого баллов		10				
Легкая атлетика						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Бег 100 м (с)	14,6 и более	14,3	14,0	13,6	13,2
	Баллы	1	2	3	4	5
	Бег 3000 м (мин, с)	14.30 и более	13.50	13.10	12.35	12.00
	Баллы	1	2	3	4	5
Итого баллов		2	4	6	8	10

Девушки	Бег 100 м (с)	18,7 и более	17,9	17,0	16,0	15,7
	Баллы	1	2	3	4	5
	Бег 2000 м (мин, с)	12.10 и более	11.50	11.15	10.50	10.15
	Баллы	1	2	3	4	5
Итого баллов		2	4	6	8	10
<i>Подготовительная группа</i>						
Бег 100 м без учета времени		5				
Бег 2000 м без учета времени		5				
Итого баллов		10				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке		5				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		5				
Итого баллов		10				
Спортивные игры						
Волейбол						
<i>Основная группа</i>						
Подача (попаданий из 6)		2	3	4		
Баллы		1	3	5		
Передачи над головой (выполнено передач из 10)		6	8	10		
Баллы		1	3	5		
Нападающий удар		выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени	выполнен правильно, с незначительными ошибками	прием выполнен в основном правильно, допущены 2 и более незначительные ошибки		
Баллы		1	3	5		
Итого баллов		3	9	15		
<i>Подготовительная группа</i>						
Выполнение подачи с демонстрацией техники		5				
Выполнение передачи над головой с демонстрацией техники		5				
Выполнение нападающего удара с демонстрацией техники		5				
Итого баллов		15				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности при организации и проведении спортивных игр		5				
Знание правил игры в волейбол		5				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		5				
Итого баллов		15				

4.3. 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

4.4. Тест

Для сдачи зачета обучающиеся проходят тест.

Процент правильных ответов	До 60	61-80	81-100
Количество баллов за решенный тест	10	20	40

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. Вопросы для групповой дискуссии

1. Что можно отнести к средствам физического воспитания?
2. Влияние климатогеографического 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.

5.2. Типовые тестовые задания для промежуточной аттестации по теоретическому разделу дисциплины:

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.

Вариант 2

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;
 - 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 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

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.}	18/18	ПР/СМ _{общ./тек. сем.}	54/54	ЛБ _{общ./тек. сем.}	-/-	СРС _{общ./тек. сем.}	-/-

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				
УК-7	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице и в спортивных залах	3		Первое занятие (при смене видов спорта)
Основной блок				
УК-7	Составление конспекта лекционных занятий	1	10	По расписанию
УК-7	Групповая дискуссия	3	15	По расписанию
УК-7	Легкая атлетика (сдача контрольных нормативов)	2	10	По расписанию
УК-7	Спортивные игры (волейбол) (сдача контрольных нормативов)	3	15	По расписанию
УК-7	Атлетическая гимнастика (сдача контрольных нормативов)	2	10	По расписанию
Всего:			60	
Зачет (тест)			40	По согласованию с преподавателем
Итого:			100	
Дополнительный блок				
УК-7	Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		5	по согласованию с преподавателем
УК-7	Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в		5	

Код формируемой компетенции	Содержание задания	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
	качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)			
УК-7	Дополнительные занятия в спортивных секциях МАГУ		5	
		Всего:	15	

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.