Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2023 12:51:41
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbab033ebc38

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____ М.В. Усынин
«29» мая 2023 г.

ФОНД

ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика
Профиль подготовки: Разработка Web и мобильных приложений
Квалификация выпускника: бакалавр
Год набора – 2022

Автор-составитель: Абрамовских Н. А.

Челябинск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы 3

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 3

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 4

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 7

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Этапы формирования компетенций
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1 Этап — Знать:* УК-7.1. Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
			2 Этап — Уметь: УК-7.2. Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного раз-

			вития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
			3 Этап — Владеть: УК-7.3. Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Критерии оценивания компетенций на различных этапах формирования	Шкала оценивания
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1 Этап — Знать:* УК-7.1. Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Шкала оценивания представлена в разделе 4
			2 Этап — Уметь: УК-7.2. Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
			3 Этап — Владеть: УК-7.3. Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 ЭТАП – ЗНАТЬ

Задание (я): Составить комплекс упражнений для подготовительной или основной части занятия по физической культуре с учетом выбранного вида спорта (по желанию студента)

Раздел I «Практические занятия»

Тема 1.1. Общеподготовительные упражнения, как основа разносторонней физической подготовки

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) оформляется в виде таблицы. Принципы составления комплекса ОРУ:

- Учет возраста, пола, состояния здоровья, уровень подготовленности занимающихся.
- Тип занятия, его направленность.
- Упражнения с предметом и без.
- Анатомический признак.

Таблица 3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики

№ п/п.	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Ходьба на месте	20с	Дыхание произвольное, глубокое. Высоко поднимать колени. Темп увеличивать постепенно.
2.			

Задание (я): Составить комплекс упражнений с предметом (на выбор студента)

Раздел I «Практические занятия»

Тема 1.3. Упражнения общего воздействия с участием небольшого числа мышечных групп.

В зависимости от задач занятия упражнения с предметами могут быть включены в подготовительную, основную и заключительную части. Благодаря их разнообразию и вариативности они успешно применяются в занятиях во всех возрастных группах. Применяя упражнения с предметами, необходимо правильно регулировать физическую нагрузку на организм занимающихся, которая изменяется в зависимости от исходного положения, количества и темпа выполнения упражнения и т.п. Также необходимо учитывать пол, возраст занимающихся, степень их физической подготовленности, систематичность и последовательность в обучении. Комплекс упражнений с предметом оформляется в виде таблицы.

Задание (я): Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики или корригирующей гимнастики для глаз (на выбор студента)

Раздел I «Практические занятия»

Тема 1.11. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.

Корригирующая гимнастика – вид физических упражнений, предназначенный для людей, имеющих проблемы с осанкой, зрением, дыханием, опорно-двигательным аппаратом. Существуют специальные упражнения для каждой системы организма. Оздоровительные упражнения можно выполнять, используя снаряды: гантели, мячи, резиновые бинты и гимнастическая стенка. Корригирующий комплекс включает в себя общеразвивающие, расслаб-

ляющие и коррекционные упражнения. Все оздоровительные упражнения выполняются в комплексе с дыхательной гимнастикой.

Комплекс упражнений корригирующей и дыхательной гимнастики оформляется в виде таблицы.

2 ЭТАП – УМЕТЬ

Задание (я): Разработать и вести дневник самоконтроля

Раздел I «Практические занятия»

Тема 2. Спортивная ходьба;

Тема 4. Развитие общей и специальной выносливости.

Дневник самоконтроля оформляется в виде таблицы. Её заполнение осуществляется с помощью основной и дополнительной литературы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка». Таблица оформляется в письменной тетради или блокноте и заполняется ежедневно в письменном формате. Необходимо регулярно отмечать субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Таблица 4. Показатели физического развития

Месяц.	Рост.	Вес тела (кг)	ЧСС (уд/мин)		Медицинская группа
			До нагрузки	После нагрузки	
Сентябрь...					

Задание (я): Выполнение контрольных упражнений (тестов)

Раздел I «Практические занятия»

Тема 4 – 9

Таблица 5. Контрольные упражнения (тесты) для студентов

Контрольные упражнения (тесты) ЮНОШИ
Бег 3 000 м (мин, с)
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
Прыжок в длину с места (см)
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
Челночный бег 3×10 м (с)
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
Контрольные упражнения (тесты) ДЕВУШКИ
Бег 2 000 м (мин, с)
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
Прыжок в длину с места (см)

Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
Челночный бег 3×10 м (с)
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)

3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ

Контрольные упражнения (тесты)
(для основного учебного отделения)

1. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) девушки; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) юноши;
2. Бег 100 м девушки и юноши
3. Бег 2000 м девушки, бег 3000 м юноши;
4. Прыжок в длину с места (см) девушки и юноши;
5. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши; поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) девушки;
6. Наклон туловища вперед (см) девушки и юноши;
7. Защита реферата (для специального медицинского отделения)

Задание на реферативное изложение материала по следующим темам
(для специального медицинского отделения):

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Физическая реабилитация при данном заболевании (диагнозе).
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Составление для себя и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
7. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
8. Средства и методы физического воспитания.
9. Основы обучения движениям, этапы обучения.
10. Общая характеристика физических качеств и их взаимосвязь.
11. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Физическая нагрузка, оценка и величина, энергозатраты.
13. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение.
16. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм.
17. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Атлетическая гимнастика.
19. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
20. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

21. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
22. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
24. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
25. Здоровый образ жизни и его составляющие.
26. Критерии эффективности здорового образа жизни студента.
27. Психофизические особенности человека занимающегося физической культурой и спортом.
28. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
30. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
31. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
32. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
33. Особенности физической подготовленности и физического развития лиц молодого и зрелого возраста.
34. Современные популярные системы физических упражнений.
35. организация массовых оздоровительных мероприятий.
36. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
37. Основные формы занятий физическими упражнениями.
38. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
39. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
40. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
41. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
42. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Написание реферата является обязательным элементом самостоятельной работы студентов специального медицинского отделения в рамках освоения курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка». Темы №1 по 6 представляют собой описательно-аналитическое эссе. Однако, если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема из перечисленных по списку.

Реферат (от лат. «refero» - докладываю, сообщаю) - это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды не нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Цель написания реферата:

- продемонстрировать необходимые общекультурные компетенции по курсу «Физическая культура».
- продемонстрировать общий уровень владения основами научной методологии;
- продемонстрировать наличие самостоятельного исследовательского мышления;

Структура реферата:

1) Введение (не более 2 страниц). Во введении необходимо обосновать актуальность темы, очертить область исследования, объект исследования, основные цели и задачи иссле-

дования.

2) Основная часть состоит из 2-3 разделов. В них раскрывается суть исследуемой проблемы, проводится обзор мировой литературы по предмету исследования, в котором дается характеристика степени разработанности проблемы и авторская аналитическая оценка основных теоретических подходов к ее решению. Изложение материала не должно ограничиваться лишь описательным подходом к раскрытию выбранной темы. Оно также должно содержать собственное видение рассматриваемой проблемы.

3) Заключение (1-2 страницы). В заключении кратко излагаются выводы, а также предполагаемые научные результаты и прогнозы.

4) Библиографический список (от 5 до 10 источников) в алфавитном порядке. В данный список рекомендуется включать работы отечественных и зарубежных авторов, в том числе статьи, опубликованные в научных журналах в течение последних 3-х лет. Библиографический список содержит только те произведения, на которые есть сноски в тексте.

5) Приложение (при необходимости).

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 ЭТАП – ЗНАТЬ

Задание на составление комплекса упражнений для подготовительной или основной части занятия по физической культуре с учетом выбранного вида спорта (по желанию студента); комплекса упражнений с предметом; комплекса упражнений дыхательной или корригирующей гимнастики

Таблица 6. .Критерии оценивания работы по составлению комплекса упражнений

Оценка	Правильность (ошибочность) выполнения задания
«зачтено»	Заполнены все поля таблицы (4 столбца) Представлены методические указания. Содержание всех разделов соответствует типу занятий, направленности. Комплекс упражнений содержит не менее 10-12 упражнений
«незачтено»	Заполнены не все поля таблицы. Имеются существенные ошибки в методических указаниях. В содержании упражнений, их дозировки имеются не точности. Комплекс состоит из менее 10 упражнений.

2 ЭТАП – УМЕТЬ

Задание по составлению и ведению дневника самоконтроля

Дневник самоконтроля оформляется в письменной тетради или блокноте и заполняется ежедневно в течение учебного года собственноручно с фиксацией субъективных и объективных показателей самоконтроля.

Таблица 7.Критерии оценивания работы по составлению и ведению дневника самоконтроля

Оценка	Правильность (ошибочность) выполнения задания
«зачтено»	Заполнены все поля таблицы дневника самоконтроля Представлены субъективные и объективные показатели самоконтроля. Содержание разделов дневника соответствует теме раздела «Легкая атлетика». Ведение дневника регулярное
«незачтено»	Заполнены не все поля таблицы дневника самоконтроля Не отражены или частично субъективные или объективные показатели самоконтроля. Не систематическое, случайное ведение дневника

Задание на выполнение контрольных упражнений (тестов)

Таблица 8. Контрольные упражнения (тесты) для студентов

Контрольные упражнения (тесты) ЮНОШИ	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовл.
Бег 3 000 м (мин, с)	12.30	13.30	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	240	230	215
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	10	9
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Челночный бег 3×10 м (с)	7.3	8.0	8.3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Контрольные упражнения (тесты) ДЕВУШКИ	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовл.
Бег 2 000 м (мин, с)	10.30	11.15	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	195	180	170
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Челночный бег 3×10 м (с)	8.4	9.3	9.7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0

3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ

Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка.

Таблица 9. Тесты для зачета студентов основного учебного отделения

Тест	Оценка в баллах			
	«Зачтено»			«Незачтено»
	отлично	хорошо	удовл.	неудовл.
Девушки бег 100 м (сек)	16,5	17,0	17,5	17,6 и более
Юноши бег 100 м (сек)	13,5	14,8	15,1	15,2 и более
Девушки бег 2000 м (мин, сек)	10,30	11,15	11,35	11,50 и более
Юноши бег 3000 м (мин, сек)	12,30	13,30	14,00	14,01 и более
Девушки прыжок в длину с места (см)	195	180	170	169 и менее
Юноши прыжок в длину с места (см)	240	230	215	214 и менее
Девушки отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	9 и менее
Юноши сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	6 и менее
Девушки поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	47	40	34	33 и менее
Юноши подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7 и менее
Девушки наклон туловища вперед (см)	16	11	8	7 и менее
Юноши наклон туловища вперед (см)	13	7	6	5 и менее

Реферативное изложение материала по теме для студентов медицинского учебного отделения

Требования к оформлению реферата:

- текст на формате А4, с одной стороны листа;
- шрифт Times New Roman;
- кегль шрифта 14;
- межстрочное расстояние 1,5;
- поля: сверху 2 см, снизу - 2 см, слева - 3 см, справа 1,5 см;
- реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде;
- формат абзаца текста должен быть выровнен «по ширине» положения на странице. Абзацный отступ первой строки каждого абзаца должен быть равен 1,25 см;
- номер страницы проставляется арабскими цифрами в центре верхней части листа

без точки, начиная с введения (3 страница). На титульном листе и на Содержании страница не ставится;

- титульный лист оформляется в соответствии с образцом оформления реферата, курсовой работы, выпускной квалификационной работы, принятым в ЧОУВО МИДиС.

Таблица 10. Критерии оценивания работы реферата

Оценка	Правильность (ошибочность) выполнения задания
«зачтено»	Содержание реферата соответствует теме; Правильное использования источников литературы; Соответствие оформления реферата стандартом; Знание учащимся изложенного в реферате материала (для ответа на устные вопросы); Умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы в тексте и устно; Тезисы и предположения аргументированы, сделаны выводы и умозаключения; В тексте отражено умение анализировать фактический материал и исторические и культурные факты.
«не зачтено»	Тема реферата раскрыта недостаточно полно; Отсутствует библиографический список; Тезисы и предположения не аргументированы, не сделаны выводы и умозаключения; В тексте отсутствует фактологический анализ; Ответы на устные вопросы не отражают умение грамотно и аргументировано изложить суть реферата.