

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.12.2024 11:39:36
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

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

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль): Разработка компьютерных игр и приложений с
виртуальной и дополненной реальностью
Квалификация выпускника: Бакалавр
Год набора: 2021

Автор-составитель: Абрамовских Н.А.

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 | 4 |
| 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 | 9 |

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

Процесс изучения дисциплины «Элективная дисциплина 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 | <p><i>1 Этап — Знать:</i> УК-7.1. - виды физических упражнений; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>2 Этап — Уметь:</i> 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 средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>3 Этап — Владеть:</i> УК-7.3. - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p> |

| | | | |
|--|--|--|---------------|
| | | | 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 | <p><i>1 Этап — Знать:</i> УК-7.1. - виды физических упражнений; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>2 Этап — Уметь:</i> 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 средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>3 Этап — Владеть:</i> УК-7.3. - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | Шкала оценивания приведена в Разделе 4 |

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)

Тема 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)

Тема 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)

Тема 11. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.

Коррегирующая 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, расслабляющие 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

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 «Элективная дисциплина 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)

Темы 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 специальной медицинской группы):

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 дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка». Темы №1 – 6 представляют собой описательно-аналитическое эссе. Однако, если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема из перечисленных по списку.

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

Цель написания реферата:

- продемонстрировать необходимые общекультурные компетенции по дисциплине.
- 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 исследования.

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).

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

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

3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ

Зачет по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка»

Таблица 9. Тесты для зачета студентов основного учебного отделения

| Тест | Оценка в баллах | | | |
|--|-----------------|--------|--------|---------------|
| | «Зачтено» | | | «Не зачтено» |
| | 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 поднятие 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 специальной медицинской группы

Таблица 10. Критерии оценивания 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. |