

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b5559fc69e2

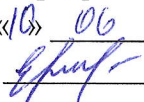
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет безопасности жизнедеятельности
Кафедра социальной безопасности

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

Протокол от «10» 06 2021 г. № 11

Зав. кафедры  Приорова Е.М.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине
Физическая культура и спорт

Направление подготовки 44.03.01
Профиль: Безопасность жизнедеятельности

Мытищи
2021

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
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. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.

2.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<i>Знать:</i> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <i>Уметь:</i> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Текущий контроль: выступление на практическом занятии, реферат, оценка спортивно-технической подготовки. Промежуточная аттестация: зачет	41-60 баллов
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<i>Знать:</i> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <i>Уметь:</i> - выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики <i>Владеть:</i> - методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	Текущий контроль: выступление на практическом занятии, реферат, оценка спортивно-технической подготовки. Промежуточная аттестация: зачет	61-100 баллов

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

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

1. Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов.

2. Физическая культура, оздоровительная физическая культура.
3. Спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
4. Физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка.
5. Ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания.
6. Социально-биологические основы физической культуры
7. Организм человека, функциональная система организма.
8. Саморегуляция организма, гомеостаз, адаптация, рефлекс, гиподинамия, гипоксия, утомление, переутомление.
9. Перетренировка, физическая тренировка.
10. Психологический стресс, экологические факторы.
11. Максимальное потребление кислорода.
12. Двигательное умение и навык, система физического воспитания.
13. Естественно-научные основы физического воспитания.
14. Социально-биологические основы физической культуры.
15. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
16. Массовый спорт, спорт высших достижений.
17. Системы физических упражнений, перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
18. Спортивные соревнования.
19. Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.
20. Возрастные особенности, работоспособность учащихся, двигательный режим, осанка.
21. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры в школе и детском лагере отдыха.
22. Оздоровительная физическая культура, оздоровительная физическая тренировка.
23. Эффективные формы и средства физической культуры.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура в системе подготовки учителя и ее профессиональная направленность.
2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.
4. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
5. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.
6. Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
7. Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.
8. Задачи, содержание и формы организации физического воспитания в общеобразовательной школе.
9. Цель и задачи физической культуры в системе научной организации труда учителя.
10. Подготовка общественно-физкультурных кадров в вузе.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей.
12. Студенческий спорт и система студенческих спортивных соревнований.
13. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием здоровья.
14. Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.
15. Социальное значение спорта. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
16. Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниям.
17. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений,

проведение отдельной части учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

СПИСОК ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры
2. Определение понятий: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
3. Определение понятий: психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
4. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.
5. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
6. Социальные функции физической культуры и спорта.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
9. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
10. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
11. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
12. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
13. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
14. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
15. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
16. Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
17. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
18. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
19. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
20. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову за 1 мин (пресс): не менее 30 раз.
2. Из положения лежа на животе, руки за голову – прогибание за 1 мин.: не менее 40 раз.
3. Из положения лежа на спине – мост (см): 2-80; 3-70; 4-60; 5-50.
4. Шпагат (на правую и левую ногу): 2-6.5; 3-7.5; 4-8.5; 5-9.5.
5. Равновесие – «ласточка»: 2-6.5; 3-7.5; 4-8.5; 5-9.5.

СПОРТИВНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Гимнастические прыжки: открытый прыжок, прыжок «шагом»: 2-6.5; 3-7.5; 4-8.5; 5-9.5
2. Элементы упражнений с мячом: 2-6.5; 3-7.5; 4-8.5; 5-9.5.
3. Элементы упражнений с обручем: 2-6.5; 3-7.5; 4-8.5; 5-9.5.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность:										
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20					
вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3.Тест на общую выносливость:										
Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30
4. Тест на гибкость:										
стоя на гимнаст. скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Вид работы	Шкала оценивания
1. Посещение занятий	6-10 баллов , если студент посетил 90% от всех занятий
	4-5 балла , если студент посетил как минимум 70% от всех занятий
	3 балла , если студент посетил как минимум 50% от всех занятий
	0-2 балла , если из всех занятий студент посетил как минимум 30% занятий
2. Выступление на практическом занятии	11-20 баллов - за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа (лекции) преподавателя, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов;
	6-10 баллов - за полный ответ на поставленный вопрос в объеме (лекции) преподавателя с включением в содержание ответа материалов учебников с четкими положительными ответами на наводящие вопросы преподавателя;
	4-5 баллов - за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов;
	0-3 балла - за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы или студент отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.
3. Реферат	16-20 баллов. Проявил самостоятельность и оригинальность. Проявил культуру мышления, логическое изложение проблемы безопасности. Обобщил междисциплинарную информацию по предмету. Применил ссылки на научную и учебную литературу. Определил цель и пути ее достижения при анализе междисциплинарной информации. Сформулировал выводы. Применил анализ проблемы. Сформулировал и обосновал собственную позицию.
	11-15 баллов. Проявил самостоятельность. Показал культуру мышления, логично изложил проблему. Обобщил некоторую междисциплинарную информацию. Не применил достаточно ссылок на научную и учебную литературу. Смог поставить цель при анализе междисциплинарной информации по предмету. Сформулировал некоторые выводы. Применил анализ проблемы. Сформулировал, но не обосновал собственную позицию.
	6-10 баллов. Проявил некоторую самостоятельность. Применил логичность в изложении проблемы. Не в полной мере обобщил междисциплинарную информацию. Не применил ссылки на научную и учебную литературу. С трудом сформулировал цель при анализе междисциплинарной информации. Сформулировал некоторые выводы. Отчасти применил анализ проблемы по БЖД. Не сформулировал собственную позицию.
	0-5 баллов. Не проявил оригинальности при написании реферата. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Допустил ошибки при применении анализа проблемы по БЖД. Не применил ссылки на научную и учебную литературу. Не сформулировал конкретные выводы.
4. Оценка спортивно-техническая подготовка	6-10 баллов – Материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен рассказать содержание текста в полном объеме, а так же ориентируется по содержанию доклада;
	4-5 баллов - материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен частично рассказать содержание текста, а так же ориентируется по содержанию доклада;
	0-3 баллов – материал не соответствует выбранной тематике, студент не способен в полном объеме рассказать содержание текста.
5. Зачет	31-40 баллов - Студент демонстрирует сформированные и систематические знания; успешное и систематическое умение; успешное и систематическое применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.
	21-30 баллов - Студент демонстрирует сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; сформированные, но содержащие отдельные пробелы умения; в целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.
	0-20 баллов - Студент демонстрирует неполные знания; в целом успешные, но не систематические умения; в целом успешное, но не систематическое применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.
Итого	до 100 баллов

