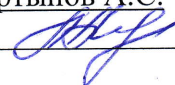


Министерство сельского хозяйства РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО СПбГАУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Мартынов А.С.



**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
(приложение к рабочей программе)

*«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»*

38.03.06 Торговое дело

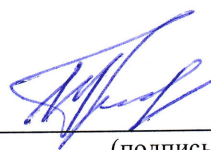
академический бакалавриат

маркетинг

Санкт-Петербург  
2016

Автор

доцент



---

(подпись)

Трясов В.Б.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	4
2	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	5
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	7
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	9

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

Процесс изучения дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре*» направлен на формирование следующих компетенций, отраженных в карте компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства для проверки формирования компетенции
ОК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физической культуры и ее социально-биологические основы;</li> <li>- основы здорового образа жизни .</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>- понимать роль физической культуры в развитии человека.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</li> </ul>	<p>Очная-заочная форма обучения:</p> <p>1 семестр 2 семестр</p>	<p style="text-align: center;">Занятия лекционного типа</p> <p style="text-align: center;">Самостоятельная работа обучающихся</p>	устный опрос
			<p>Заочная форма обучения:</p> <p>2 семестр</p>		

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

### 2.1 Показатели и критерии оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Показатели и критерии оценивания				Оценочные средства для проверки формирования компетенции***	
		отсутствие усвоения (ниже порогового)	неполное усвоение (пороговое)	хорошее усвоение (углубленное)	отличное усвоение (продвинутое)	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.							
знать	Очная-заочная форма обучения: 1 семестр 2 семестр	Не знает основы физической культуры и ее социально-биологические основы;	Частично знает основы физической культуры и ее социально-биологические основы; Частично знает основы здорового образа жизни .	Знает основы физической культуры и ее социально-биологические основы; Знает основы здорового образа жизни .	Отлично знает основы физической культуры и ее социально-биологические основы; Отлично знает основы здорового образа жизни .	устный опрос	зачет
	Заочная форма обучения: 2 семестр	Не знает основы здорового образа жизни .					
уметь	Очная-	Не умеет	Частично умеет	Способен использовать	Отлично умеет	устный опрос	зачет

	<p>заочная форма обучения: 1 семестр 2 семестр</p>	<p>использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;</p>	<p>использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;</p>	<p>средства физической культуры для оптимизации работоспособности;</p>	<p>использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;</p>		
	<p>Заочная форма обучения: 2 семестр</p>	<p>Не умеет понимать роль физической культуры в развитии человека.</p>	<p>Частично умеет понимать роль физической культуры в развитии человека.</p>	<p>Способен понимать роль физической культуры в развитии человека.</p>	<p>Отлично умеет понимать роль физической культуры в развитии человека.</p>		
<p>владеть</p>	<p>Очная-заочная форма обучения: 1 семестр 2 семестр</p>	<p>Не владеет системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p>	<p>Частично владеет системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p>	<p>Владеет системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p>	<p>Отлично владеет системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p>	<p>устный опрос</p>	<p>зачет</p>
	<p>Заочная форма обучения: 2 семестр</p>						

## 2.2 Шкала оценивания компетенций

Оценочное средство – устный опрос

Шкала оценивания:

оценка «зачтено» (*при неполном (пороговом), хорошем (углубленном) и отличном (продвинутом) усвоении*) выставляется обучающемуся, если он дал четкий и точный ответ, как минимум, на один из трех вопросов преподавателя из ниже указанного списка.

оценка «не зачтено» (*при отсутствии усвоения (ниже порогового)*) выставляется студенту, если он не выполнил вышеуказанные требования, а также систематически и без уважительной причины не посещал занятия.

### **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**

#### Вопросы для устного опроса и промежуточного контроля

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
8. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
10. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
11. Здоровый образ жизни и его составляющие.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Критерии эффективности здорового образа жизни.
14. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Динамика работоспособности студента в учебной году и факторы ее определяющие. Влияние различных режимов и условий обучения на

- состояние организма студентов.
16. Особенности использования средств физической культуры в регулировании работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
  17. Методические принципы физического воспитания.
  18. Методы физического воспитания.
  19. Основы методики обучения движениям.
  20. Методика начального и углубленного разучивания движения, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.
  21. Основы совершенствования физических качеств.
  22. Основы методики развития силовых способностей.
  23. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений.
  24. Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.
  25. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.
  26. Разделы спортивной подготовки.
  27. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.
  28. Зоны интенсивности физических нагрузок.
  29. Формы занятий физическими упражнениями.
  30. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
  31. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
  32. Формы и содержание самостоятельных занятий.
  33. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
  34. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
  35. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
  36. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
  37. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
  38. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
  39. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики.
  40. Выбор содержания, средств и методов, планирование объема и интенсивности физических нагрузок оздоровительного занятия.
  41. Оборудование мест и подготовка инвентаря для проведения оздоровительных занятий.
  42. Методика составления плана-конспекта оздоровительного занятия.
  43. Гигиена самостоятельных занятий.
  44. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
  45. Спортивная классификация.
  46. Система студенческих спортивных соревнований.



47. Олимпийские игры и Универсиады.
48. Содержание врачебного и педагогического контроля.
49. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.
50. Определение оценочных индексов физического развития.
51. Оценка функционального состояния сердечнососудистой системы. Методика проведения нагрузочных тестов.
52. Методика проведения функциональных проб, определение частоты дыхания и жизненной емкости легких для оценки функции дыхания.
53. Методика проведения проб и оценка функционального состояния нервной системы.
54. Методика определения физической работоспособности и физического состояния.
55. Методика проведения и оценка результатов тестирования и уровня развития физических качеств.
56. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
57. Основные методы и показатели самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля.
58. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.
59. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.
60. Производственная физическая культура.
61. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
62. Основные виды производственной физической культуры.
63. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.
64. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций осуществляется путем проведения процедур текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с Положением университета о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и программам магистратуры.

**Текущий контроль проводится на занятиях в течение семестра**

*Оценочные средства текущего контроля:*

- Устный опрос

**Промежуточная аттестация проводится в 1, 2 семестре для очно-заочной формы обучения и 2 семестре для заочной формы обучения в форме зачета**

*Оценочные средства промежуточной аттестации:*

- зачет в устной форме

Уровень сформированности компетенций определяется оценками «зачтено», «не зачтено»

Шкала оценивания:

оценка «зачтено» (*при неполном (пороговом), хорошем (углубленном) и отличном (продвинутом) усвоении*) выставляется обучающемуся, если он дал четкий и точный ответ, как минимум, на один из трех вопросов преподавателя из выше указанного списка.

оценка «не зачтено» (*при отсутствии усвоения (ниже порогового)*) выставляется студенту, если он не выполнил вышеуказанные требования, а также систематически и без уважительной причины не посещал занятия.