

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ»**

Кафедра физического воспитания

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт

38.03.01 Экономика

Профиль подготовки: «Экономика предприятий и организаций»

Санкт-Петербург

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине используется в целях нормирования процедуры оценивания качества подготовки и осуществляет установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы дисциплины. Предметом оценивания являются знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций у обучающихся. Процедуры оценивания применяются в процессе обучения на каждом этапе формирования компетенций посредством определения для отдельных составных частей дисциплины методов контроля – оценочных средств. Основным механизмом оценки качества подготовки и формой контроля учебной работы студентов являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

1.1. Цель и задачи текущего контроля студентов по дисциплине

Цель текущего контроля – систематическая проверка степени освоения программы дисциплины «Физическая культура и спорт» уровня достижения планируемых результатов обучения - знаний, умений, навыков, в ходе ее изучения при проведении занятий, предусмотренных учебным планом. Задачи текущего контроля:

1. обнаружение и устранение пробелов в освоении учебной дисциплины;
2. своевременное выполнение корректирующих действий по содержанию и организации процесса обучения;
3. определение индивидуального учебного рейтинга студентов;
4. подготовка к промежуточной аттестации.

В течение семестра при изучении дисциплины реализуется традиционная система поэтапного оценивания уровня освоения. За каждый вид учебных действий студенты получают оценку.

1.2. Цель и задачи промежуточной аттестации студентов по дисциплине.

Цель промежуточной аттестации – проверка степени усвоения студентами учебного материала, уровня достижения планируемых результатов обучения и сформированности компетенций на момент завершения изучения дисциплины. Промежуточная аттестация проходит в экзамена.

Задачи промежуточной аттестации:

1. определение уровня освоения учебной дисциплины;
2. определение уровня достижения планируемых результатов обучения и сформированности компетенций;
3. соотнесение планируемых результатов обучения с планируемыми результатами освоения образовательной программы в рамках изученной дисциплины.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Код формируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Легкая атлетика	ОК-8	Тестовые практические задания
2.	Баскетбол	ОК-8	Тестовые практические задания Тестовые задания.
3.	Волейбол	ОК-8	Тестовые практические задания Тестовые задания.
4.	Тренажерная гимнастика	ОК-8	Тестовые практические задания

3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

3.1. Критерии оценивания (зачет)

Критерии оценивания (зачет)

Знания, умения, навыки и компетенции студентов оцениваются следующими оценками: «зачтено», «не зачтено».

«Зачтено» выставляется студенту при условии:

1. Регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Не менее 90% учебных практических занятий

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов, определяющий уровень общей и спортивно-технической подготовки. Общая оценка определяется как среднее арифметическое положительных оценок (не менее чем на 1 балл).

2. Сдачи контрольных (тестовых) заданий. Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

КРИТЕРИИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

**Для студентов дневного отделения 1, 2,3 курсов всех направлений
подготовки (основная медицинская группа)
(максимальное количество баллов – 40)**

Исходя из нижеперечисленных критериев, студентам необходимо набрать *для получения аттестации не менее 20 баллов.*

I. Базовый набор требований во время проведения практических занятий в соответствии с учебной программой дисциплины. *(максимальное количество баллов- 20):*

1) посещаемость (учитываются занятия до аттестации*) – *(максимальное количество баллов- 15)*

100% -15 баллов

Больше 75 % – 12 баллов

Больше 50%- 8 баллов

Меньше 50%- 6 баллов

*Уважительными причинами пропусков занятий являются:

-болезнь (предоставление справки)

- освобождение (деканата или администрации СПбГУП).

*За отсутствие пропусков дополнительные 2 балла.

2) контрольные нормативы оцениваются по пятибалльной шкале, согласно утвержденным критериям. Выявляется средняя оценка, исходя из сданных нормативов за текущий период - **(максимальное количество баллов - 5)**

Студенты 2,3 курса посещающие спортивные секции, автоматически получают 5 баллов за сдачу контрольных нормативов.

II. Контроль выполнения самостоятельной работы студентов (максимальное количество баллов- 20).

- регулярное посещение спортивных секций (учебно-тренировочные занятия по видам спорта, все платные секции, посещение тренажерного зала) не реже 2 раз в неделю – 10 баллов; (3 курс посещение тренажерного зала вне занятий рассматривается индивидуально)

- участие в соревнованиях за факультет («Приз первокурсника», «Чемпионат Университета» по видам спорта: легкоатлетический кросс, легкоатлетическая эстафета, настольный теннис, дартс, шахматы, армрестлинг, бадминтон) – 3 балла (за каждый вид соревнования);

- участие в соревнованиях за факультет («Приз первокурсника», «Чемпионат Университета» по видам спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол) – 6 баллов (за каждый вид соревнования);

- участие в соревнованиях за Университет (Чемпионат ВУЗов и т.д.) – 10 баллов;

- участие в Чемпионатах Санкт-Петербурга, Северо-Западного округа, России и т.д.) – 10 баллов;

- помощь в организации и проведении соревнований (составление заявки, работа в качестве судьи, помощника судьи, секретаря и др.)- 2 балла.

- участие в днях физической культуры и спорта – 2 балла.

Участие в научно-практических конференциях оцениваются дополнительно:

- участие в факультетской конференции с докладом – 7 баллов;

- участие в Межвузовской конференции с докладом – 10 баллов.

Студенты 3 курса занимающиеся во время учебных занятий по физической культуре и спорту в тренажерном зале по абонементу, сдают только силовые нормативы.

**Для студентов дневного отделения 1, 2,3 курсов всех направлений
подготовки
(подготовительная и специальная медицинские группы)
(максимальное количество баллов – 40)**

Исходя из нижеперечисленных критериев, студентам необходимо набрать **для получения аттестации не менее 20 баллов.**

I. Базовый набор требований во время проведения практических занятий в соответствии с учебной программой дисциплины. **(максимальное количество баллов- 20):**

1) посещаемость (учитываются занятия до аттестации*) **(максимальное количество баллов - 15):**

100% -15 баллов

Больше 75 % – 12 баллов

Больше 50%- 8 баллов

Меньше 50%- 6 баллов

*Уважительными причинами пропусков занятий являются:

- болезнь (предоставление справки)
 - освобождение (деканата или администрации СПбГУП).
- *За отсутствие пропусков дополнительные 2 балла.

2) выполнение тестовых заданий в системе самостоятельной поддержки на ЭУМК, курс «Физическая культура и спорт». Выявляется средняя оценка, исходя из сданных тестов за текущий период. **(максимальное количество баллов- 5).**

II. Контроль выполнения самостоятельной работы студентов (максимальное количество баллов- 20).

- регулярное посещение спортивных секций (учебно-тренировочные занятия по видам спорта, все платные секции, посещение тренажерного зала) не реже 2 раз в неделю – до 10 баллов;
- участие в соревнованиях за факультет («Приз первокурсника», «Чемпионат Университета» по видам спорта: легкоатлетический кросс, легкоатлетическая эстафета, настольный теннис, дартс, шахматы, армрестлинг, бадминтон) – 3 балла (за каждый вид соревнования);
- участие в соревнованиях за факультет («Приз первокурсника», «Чемпионат Университета» по видам спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол) – 6 баллов (за каждый вид соревнования);
- участие в соревнованиях за Университет (Чемпионат ВУЗов и т.д.) – 10 баллов;
- участие в Чемпионатах Санкт-Петербурга, Северо-Западного округа, России и т.д.) – 10 баллов;
- помощь в организации и проведении соревнований (составление заявки, работа в качестве судьи, помощника судьи, секретаря и др.)- 2 балла.
- участие в днях физической культуры и спорта – 2 балла.

Участие в научно-практических конференциях оцениваются дополнительно:

- участие в факультетской конференции с докладом – 7 баллов;
- участие в Межвузовской конференции с докладом – 10 баллов.

Для студентов дневного отделения 1,2,3 курсов всех направлений подготовки (освобожденных от практических занятий) (максимальное количество баллов -40)

Для получения аттестации студентам, освобожденным от практических занятий по предмету «физическая культура» необходимо выполнить следующие требования.

I. Базовый набор требований во время проведения практических занятий в соответствии с учебной программой дисциплины. **(максимальное количество баллов- 20):**

1) посещаемость (учитываются занятия до аттестации*) **(максимальное количество баллов - 15):**

- 100% - 15 баллов
- Больше 75 % – 12 баллов
- Больше 50%- 8 баллов
- Меньше 50%- 6 баллов

*Уважительными причинами пропусков занятий являются:

- болезнь (предоставление справки);
 - освобождение (деканата или администрации СПбГУП).
- *За отсутствие пропусков дополнительные 2 балла.

2). **наличие конспекта** каждого практического занятия;

3) выполнение **тестовых заданий** в системе самостоятельной поддержки на ЭУМК, курс «Физическая культура и спорт». Выявляется средняя оценка, исходя из сданных тестов за текущий период. **(максимальное количество баллов- 5).**

ИЛИ

- 1) Написание научной работы для участия в конкурсе на «Лучшая студенческая научная работа» (по согласованию с преподавателем).
- 2) Участие в СНО(студенческое научно общество).

II. Контроль выполнения самостоятельной работы студентов (максимальное количество баллов- 20).

- регулярное посещение спортивных секций (учебно-тренировочные занятия по видам спорта, все платные секции, посещение тренажерного зала) не реже 2 раз в неделю – до 10 баллов;
- участие в соревнованиях за факультет («Приз первокурсника», «Чемпионат Университета» по видам спорта: легкоатлетический кросс, легкоатлетическая эстафета, настольный теннис, дартс, шахматы, армрестлинг, бадминтон) – 3 балла (за каждый вид соревнования);
- участие в соревнованиях за факультет («Приз первокурсника», «Чемпионат Университета» по видам спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол) – 6 баллов (за каждый вид соревнования);
- участие в соревнованиях за Университет (Чемпионат ВУЗов и т.д.) – 10 баллов;
- участие в Чемпионатах Санкт-Петербурга, Северо-Западного округа, России и т.д.) – 10 баллов;
- помощь в организации и проведении соревнований (составление заявки, работа в качестве судьи, помощника судьи, секретаря и др.)- 2 балла.
- участие в днях физической культуры и спорта – 2 балла.

Участие в научно-практических конференциях оцениваются дополнительно:

- участие в факультетской конференции с докладом – 7 баллов;
- участие в Межвузовской конференции с докладом – 10 баллов.

4.2. Типовые контрольные задания и методические материалы, процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Тестовые материалы

Тестовые материалы по данной дисциплине находятся в системе поддержки самостоятельной работы студентов

ПАСПОРТ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1. Общее количество тестовых заданий в базе – более 400
2. Ограничение времени выполнения теста (в мин) – 5 мин
3. Автоматическое перемешивание вопросов в тесте: - да
4. Случайный порядок ответов в тестовом задании: - нет
5. Критерии оценки результатов тестирования:
6. Неудовлетворительно – 0 –55% правильных ответов
7. Удовлетворительно -55 – 75% правильных ответов
8. Хорошо – 75 -90% правильных ответов
9. Отлично – 90% и более правильных ответов

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине
Тема. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

1. Физическая культура, спорт.
2. Физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
3. Психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки.
4. Физическая и функциональная подготовленность.
5. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
6. Современное состояние физической культуры и спорта.
7. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
8. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
9. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
10. Роль физической культуры в патриотическом воспитании.
11. Средства физической культуры различных систем (восток-запад).

Тема. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Функциональные системы организма.
3. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
5. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
6. Восстановление.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
11. Кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.
12. Дыхательная система.
13. Опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).
14. Органы пищеварения и выделения.
15. Сенсорные системы, железы внутренней секреции.
16. Нервная система. Особенности функционирования центральной нервной системы.
17. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
18. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
19. Эмоциональное напряжение, стресс, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат.

Тема. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье.
5. Методы определения индивидуально-психологических особенностей

личности.

6. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

7. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения психофизическая саморегуляция.

8. Ориентация студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимые условия здорового образа жизни.

Тема. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. РОЛЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.

2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра, учебного года.

6. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.

7. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

9. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

10. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

11. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

Тема. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

4. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

5. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

6. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

7. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений.

8. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

9. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
11. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
12. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип наглядности.
4. Принцип доступности.
5. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
6. Методы физического воспитания.
7. Метод регламентированного упражнения.
8. Игровой метод. Соревновательный метод.
9. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
10. Этапы обучения движениям.
11. Воспитание выносливости.
12. Воспитание силы.
13. Воспитание быстроты.
14. Воспитание ловкости (координации движений).
15. Воспитание гибкости.
16. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
17. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
18. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
19. Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.
20. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
21. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
22. Формы занятий физическими упражнениями.
23. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия.
24. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
25. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
26. Общая и моторная плотность занятия.

Тема. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт. Его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений. Спортивная классификация.
4. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
6. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские.
7. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).

8. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

9. Оздоровительные системы физических упражнений.

10. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).

11. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.
Тема. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Модельные характеристики спортсмена высокого класса

2. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.

3. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.

4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.

5. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований.

6. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Виды диагностики, их цели и задачи.

3. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

4. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

5. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

6. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности

Тема. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

2. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.

3. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

4. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

5. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов – выпускников факультета.

6. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

7. Прикладные виды спорта.

